МКОУ «Думиничская средняя общеобразовательная школа №2»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОФП» ДЛЯ 5-8 КЛАССА**

**Срок реализации 4 года**

Составитель: учитель физической культуры

РусановА.В.

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- - Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;

- Постановления Главного Государственного Санитарного врача РФ «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189,с изменениями от 24 ноября 2015 г. (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 №19993);

 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1576 от 31.12.2015 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 № 373»;

- ООП ООО МКОУ «Думиничская СОШ№2»;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);

**Пояснительная записка**

     Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа курса «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в курсе отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Направленность данной программы –**Физкультурно – оздоровительная .

Занятие в курсе «ОФП» направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «лыжная подготовка».

**Новизна данной программы** состоит в том , что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге , овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы**обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы**проявляется в том, что в курсе «О Ф П » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-оздоровительная направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков , повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

*Образовательные:*

* Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
* Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
* Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
* Обучение игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

* Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
* Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
* Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
* Развитие инициативы и творчества учащихся;
* Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
* Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательные:*

* Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
* Воспитать умение работать в группе, команде;
* Воспитать психологическую устойчивость;
* Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
* Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

* В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
* Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
* Набор производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
* В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и районных соревнованиях.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**.

**5 класс.**

**Личностные** результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП: Проявляются следующие умения: − активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; − проявлять положительные качества личности, управлять собой в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД**: − использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи; − планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

 **Познавательные** УУД: − поиск и выделение необходимой информации спортивной направленности; 5 − анализ объектов с целью выделения в них существенных признаков. **Коммуникативные УУД**: − общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; − планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения; − технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения обучающимися содержания программы по ОФП:

 − планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

− изложение фактов истории и развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

− представление физической культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития − (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

− оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения; − организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

− бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения, на занятиях.

**6 класс.**

**Личностные** результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП: Проявляются следующие умения:

− активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

− проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

− проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:** − находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

− обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

**Регулятивные УУД**: − использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД**: − умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;

− общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

− взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Познавательные УУД**: − организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности и инвентаря, и оборудования, организации места занятий;

− планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения.

**Предметными результатами освоения**, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

− планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

− изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и повседневной деятельностью; − бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

− организация и проведение занятий физической культурой с разной целенаправленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

− характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

− объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление;

− выполнение акробатических гимнастических комбинаций на необходимом техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

− применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся вариативных условиях.

**7 класс.**

**Личностные** результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП: Проявляются следующие умения:

− активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

− проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

− проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными** результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

− характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

− находить ошибки при выполнении спортивных упражнений, подбирать способы их исправления.

**Регулятивные УУД**: − использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

− планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД:** − умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;

− общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Познавательные УУД**: − организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

− планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

− технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

− обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

− планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

− технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

− планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

− излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;

− измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

− оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

 − бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

− организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

− характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

− взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения во время подвижных игр и соревнований;

− в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**8 класс**.

 **Личностными** результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:

− активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

− проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

− проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных спортивных целей.

**Метапредметными** результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

− организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

− планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.

**Регулятивные УУД**:

− использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

− планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД**: − общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

− общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности во время спортивных занятий;

− оказание бескорыстной помощь своим сверстникам, поиск с ними общего языка и общих интересов.

**Познавательные УУД**: − изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;

− представление физической культуры как средства укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

− представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;

− организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

− в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

− подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

 − выполнять акробатические, гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

− применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

 **1. Знания о физической культуре**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревновании. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

**2. Способы физкультурной деятельности**. Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**3. Физическое совершенство.**

Легкая атлетика: Спортивная ходьба. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30м, 60м и 100м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Гимнастика: Стойка на лопатках. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Кувырки вперед и назад. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Лыжная погдготовка: Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Прямой спуск. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 12 км. Одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход, Поворот переступанием. Торможение полуплугом. Спуск в основной стойке. Перешагивание на лыжах не больших препятствий. Подъем в гору полуелочкой. Спуск в основной низкой стойке. Торможение упор. Одновременно одношажный ход. Поворот упором. Преодоление простейших препятствии.

Футбол: Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъёма. Остановка мяча грудью.

Баскетбол: Способы передвижения. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движение. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча: без сопротивления защитника, на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия.

Волейбол: Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу под собой. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Двусторонняя игра. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар. Контрольные испытания, соревнования.

**4. Специальная физическая подготовка**.

Упражнения для развития скоростных качеств:

Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Ускоренный бег 60-80м.Бег с горы. Бег на месте. Различные эстафеты 4 по 100.Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, вбегание на гору, бег по повороту, бег по лестнице. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередования с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег15и10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках (массой1-3кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силовых качеств:

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3-5кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 3.Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком в верх. 4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). 5.В упоре лежа хлопки ладонями. 6.Упражнения для кистей рук 7.Сжимание теннисного (резинового) мяча. 8.Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). 9. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. 10. Сгибание разгибания рук в упоре лежа 11. Сгибание разгибания рук в горизонтальном упоре лежа “на возвышение” 12. Упражнения для мышц брюшного пресса 13. Полуприседы с партнером, сидящим на плечах 14. Приседы с партнером, сидящим на плечах 15. Приседания на одной ноге 16. Подтягивание на перекладине

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе. 2. Вращательные движения туловищем с отягощением. 3. Приседания. 4. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. 5. Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках. 6. Прыжки через скакалку. 7. Напрыгивание на предметы различной высоты 8. Прыжки с ноги на ногу. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега. Серия прыжков с преодолением препятствий, по ступенькам, через квадраты. Темповые прыжки на одной ноге. Прыжки по гимнастическим матам, через зоны, планку, препятствия, в длину. Выпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета

Упражнения для развития специальной выносливости.

 1. Переменный и повторный бег с мячом. 2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности. 3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-1О мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. 2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. 3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. 4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. 5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. 6. Ведение мяча .

Упражнения для развития гибкости .

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные – выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные – выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств – гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения. Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений - встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п. Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и так же даст возможность ученику вложить дополнительную силу. Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения Контрольные испытания, соревнования. Участие в городских и школьных соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм согласно календарного плана.

**Формы деятельности:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* эстафеты, домашние задания.

**Виды деятельности:**

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Результативность**занятия обучающихся определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы:**стартовая, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, районных соревнованиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | 1год | 2год | 3год | 4год |
| 1 | Основы знаний | В процессе занятия |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | В процессе занятия |
| 3 | Легкая атлетика  | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | Спортивные игры:футбол | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Спортивные игры: баскетбол | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | Лыжная подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 6 | Спортивные игры: волейбол | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Гимнастика с элементами акробатики | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 8 | Всего часов в год | 34 | 34 | 34 | 34 |
| 9 | Итого  | 136 |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

**ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Место проведения**:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастические снаряды;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Лыжи;

Ракетки;

Обручи.

**Планирование составлено на основе:**

 - Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г)

 - Учебник по Физической культуре (для 8-9 классов) для общеобразовательных организаций под редакцией (В.И.Лях .- М:Просвещение 2014г)

- Учебник по Физической культуре (для 5-7 классов) для общеобразовательных организаций под редакцией (М.Я.Виленского.- М:Просвещение 2014г)

 Информационный поиск:

- Электронная версия «Большой Олимпийской Энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic/>

- Олимпийский комитет России <http://www.olimpic.ru/>

- Сайт министерства здравоохранения Российской Федерации <http://www.rosminzdrav.ru>

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru>

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lip.sportedu.ru>

**Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия  | Тип занятия. | Содержание учебного материала. | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения |
| план | факт |
|  |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 3ч** |  |  |  |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | Вводное  | Техника безопасности во время занятий л/а. Высокий старт. Эстафетный бег. | уметь бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 2 | Прыжок в длину. Метание. | Комбинированное | Подбора разбега, отталкивание. Метание на дальность. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность. |  |  |
| 3 | Бег на средние дистанции. | Комбинированное | Техника бега на средние дистанции. Бег1000-1500-2000м. Без учета времени. | Уметь бегать на дистанцию 1000м. |  |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:** **ФУТБОЛ-2ч.** |  |  |  |
| 4 | Элементы футбола | Вводное | Инструктаж по ТБ во время занятий футболом. Правила игры. Ведение мяча. | уметь играть в футбол |  |  |
| 5 | Элементы футбола | Комбинированное | ОРУ. Ведение мяча. Удары по мячу. Игра в футбол. | уметь играть в футбол |  |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ****БАСКЕТБОЛ - 6ч** |  |  |  |
| 6 | Элементы баскетбола | Вводное | Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке на месте. | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 7 | Элементы баскетбола | Комбинированное | Остановка 2 шагами. Передача мяча 2 руками от груди. Сочетание приемов ведение-передача-бросок. | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 8 | Элементы баскетбола | Комбинированное | Ведение мяча в низкой стойке. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 9 | Элементы баскетбола | Комбинированное | Ведение мяча в низкой стойке. Позиционное нападение. Учебная игра  | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 10 | Элементы баскетбола | Комбинированное | Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1).Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия. |  |  |
| 11 | Элементы баскетбола | Комбинированное | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия. |  |  |
|  |  |  | **ГИМНАСТИКА** **С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ - 5ч** |  |  |  |
| 12 | Висы. Строевые упражнения. | Вводное | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. ОРУ. Подъем переворотом в упор. Подтягивание. | Уметь выполнять упражнения в висе, строевые упражнения |  |  |
| 13 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Совершенствования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение строевых команд. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. |  |  |
| 14 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Совершенствования  | Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Выполнение строевых команд. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. |  |  |
| 15 | Акробатика | Совершенствования | ОРУ в движении. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
| 16 | Акробатика | Совершенствования | ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение акробатической комбинации (6-7 элементов) | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
|  |  |  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 7ч** |  |  |  |
| 17 | Лыжные ходы | Вводное | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах различными способами |  |  |
| 18 | Лыжные ходы | Совершенствование | Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер» | Уметь передвигаться на лыжах |  |  |
| 19 | Лыжные ходы | Совершенствование | Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1-2 км. | Уметь передвигаться на лыжах |  |  |
| 20 | Лыжные ходы | Совершенствование | Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске.  | Уметь передвигаться на лыжах на спуске, осуществлять подъемы |  |  |
| 21 | Лыжные ходы | Совершенствование | Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе. | Уметь передвигаться на лыжах |  |  |
| 22 | Лыжные ходы | Комплексный | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. | Уметь передвигаться на лыжах разными способами |  |  |
| 23 | Лыжные ходы | Совершенствование | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | Уметь передвигаться на лыжах разными способами |  |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ****ВОЛЕЙБОЛ - 6ч** |  |  |  |
| 24 | Элементы волейбола | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передача мяча 2 руками сверху. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 25 | Элементы волейбола | Совершенствования | Нижняя прямая подача. Передача мяча 2 руками сверху в одной зоне. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 26 | Элементы волейбола | Совершенствования | Передачи мяча 2 руками сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 27 | Элементы волейбола | Комплексный | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу 2 руками. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 28 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прием мяча снизу после подачи. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
| 29 | Элементы волейбола | Совершенствования | Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |
|  |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 3ч** |  |  |  |
| 30 | Спринтерский бег  | Комбинированный  | Низкий старт. Бег по дистанции 40-50м. Встречные эстафеты. | уметь бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 31 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Комбинированный  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега «перешагиванием». Подбор разбега отталкивание. Метание мяча | Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность. |  |  |
| 32 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Комбинированный  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега «перешагиванием». Переход через планку. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Метание мяча | Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность. |  |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:** **ФУТБОЛ – 2ч** |  |  |  |
| 33 | Элементы футбола | Совершенствования | ОРУ. Тактика в нападении. Учебная игра. | Уметь играть в футбол |  |  |
| 34 | Элементы футбола | Совершенствования | ОРУ. Тактика в защите. Учебная игра. | Уметь играть в футбол |  |  |