**МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ №17 «ЮНЫЕ СПАСАТЕЛИ МЧС»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  школы по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Р. Гилязова  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г | УТВЕРЖДАЮ.  Директор Средней школы-интерната №17  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю.Самойленко  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_»\_\_\_\_ 2021г |

**Рабочая программа**

Спортивной секции «Общая физическая подготовка »

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Составитель:  Якутина Лариса Владимировна  учитель первой квалификационной категории |

г. Верхняя Салда

2021г

Пояснительная записка

* Направленность программы:

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

* Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

* Основные цели и задачи секции ОФП:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

1.образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

1. развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

1. воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

* Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девочки по выбору занимаются аэробикой. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

* Условия реализации.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются учащиеся 5-8-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 3 года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 204 часов в год, 3 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не более 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

• Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

* овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
* развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
* укрепление здоровья
* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* формирование знаний об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1 -2 году обучения

* расширение и развитие двигательного опыта,
* формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3 -м году обучения

* формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
* формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
* совершенствование функциональные возможности организма,
* расширение двигательного опыта
* формирование практического умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
* формирование навыков и умения использовать физическую культуру как средство воспитания

Способы проверки результатов.

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности)

2.Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем | Количество  часов |
| Всего |
| 1 | Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. | В процессе занятий |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | В процессе занятий |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | В процессе занятий |
| 4 | Легкая атлетика | 36 |
| 5 | Подвижные игры. | 36 |
| 6 | Баскетбол | 36 |
| 7 | Миниволейбол | 36 |
| 8 | Футбол | 30 |
| 9 | Бадминтон | 30 |
|  | Итого | 204 |

1. Содержание программы общей физической подготовки
2. Основы знаний (теория)

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

1. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка , спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Содержание материала | Кол - во часов |
| 1 |  | Легкая атлетика  Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | 2 |
| 2 |  | Инструктаж по т/б.Комплекс ОРУ. Обучение перестроению в одну - две колонны. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Высокий старт обучение. Эстафеты. | 2 |
| 3 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег по дистанции. Эстафеты. | 2 |
| 4 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег по дистанции. Эстафеты. | 2 |
| 5 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег. Эстафеты. | 2 |
| 6 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | 2 |
| 7 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Развитие физических качеств, взрывная сила. | 2 |
| 8 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Развитие физических качеств, взрывная сила. | 2 |
| 9 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Упражнения с теннисным мячом. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров. | 2 |
| 10 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров. | 2 |
| 11 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 - 10 м. | 2 |
| 12 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ.Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы рукой. Прыжки в длину с места | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ.Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы рукой. Прыжки в длину с места - на результат. | 2 |
| 14 |  | Инструктаж по т/б ОРУ..Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 2 |
| 15 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места на результат | 2 |
| 16 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места на результат | 2 |
| 17 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | 2 |
| 18 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | 2 |
| 19 |  | Подвижные игры Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Инструктаж по т/б ОРУ Подвижные игры:  «Волк во рву». Развитие ловкости. | 2 |
| 20 |  | Инструктаж по т/б во время игры. ОРУ с позами птиц. Подвижные игры: «Волк во рву» «Два Мороза», «Салка, дай руку». Развитие ловкости. | 2 |
| 21 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ с позами животных. Подвижные игры: «Караси и щуки», «Встречные перебежки», «Салка, дай руку». Развитие быстроты. | 2 |
| 22 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ с гимнастическими палками.. Подвижные игры с прыжками. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Скок, скок, скок». Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 23 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ Подвижные игры Совершенствование Игры с мячом. «Волк и козлята» «Медведи» | 2 |
| 24 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ с позами спортсменов. Эстафеты. Подвижные  игры: «Рыбак и рыбки», «Зайцы в огороде», «Прыгай выше и дружнее». | 2 |
| 25 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ Подвижные игры с метанием Комплексный Игрысо скакалкой. «Карусель» «Теремок». ОРУ с | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | мячами. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Развитие координационных способностей. | 2 |
| 26 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ без предметов подвижные игры с мячом. Игры на развитие внимания . Подвижные игры: «Метко в цель», «кто  дальше бросит», «Метание в летящий мяч» | 2 |
| 27 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Игры на смекалку, внимание. Подвижные игры: «Смена мест», «Стой спокойно». Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. | 2 |
| 28 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ Подвижные игры с групповыми взаимодействиями Игры на повторение ПДД. Подвижные игры: «Кенгурбол», «Наперегонки парами». Развитие групповых взаимодействий, формирование навыка обращения с гимнастическим инвентарем. | 2 |
| 29 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ Текущий14 Подвижные игры с гимнастическим обручем. Подвижные игры: «Удержи обруч», «Упасть не давай». Развитие координации, внимания, быстроты реакции. Закрепление навыка обращения с гимнастическим обручем. | 2 |
| 30 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Подвижные игры на развитие гибкости Подвижные игры: «Передай мяч другому», «Построй мост». Развитие гибкости и ловкости. | 2 |
| 31 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Подвижные игры на равновесие «Бой петухов», «Выведение из равновесия», «Пройди и не задень». Развитие ловкости, координации. Закрепление навыков выполнения  упражнений в равновесии. | 2 |
| 32 |  | Инструктаж по т/б ОРУ в парах Подвижные игры со скакалкой Подвижные игры: «Алфавит», «Удочка». Развитие прыгучести, координации. Закрепление навыка прыжков на скакалке. | 2 |
| 33 |  | Инструктаж по т/б ОРУ. Подвижные игры с мячами. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Мяч соседу», «Защитники крепости». Развитие ловкости, точности, координации | 2 |
| 34 |  | Инструктаж по т/б ОРУ. Подвижные игры на групповое Взаимодействие «Бег сороконожек», «День и ночь», «Ловушки с мячом». Развитие быстроты реакции, координации. Закрепление навыка коллективных взаимодействий. | 2 |
| 35 |  | Инструктаж по т/б ОРУ. Подвижные игры на групповое взаимодействие «Бег сороконожек», «Наперегонки парами», «Ловушки с мячом». Развитие быстроты реакции, координации. Закрепление навыка коллективных взаимодействий. Уметь взаимодействовать в группах. | 2 |
| 36 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ в парах. Подвижные игры: «Бег сороконожек», «Наперегонки парами», «Ловушки с мячом». Развитие быстроты реакции, координации. | 2 |
| 37 |  | Баскетбол Инструктаж по т/б. ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Изучение передвижения в защитной стойке в различных направлениях - вперед, назад, влево, вправо. Совершенствование командных действий. Подвижные игры: «За мячом», «Мяч об пол». Развитие быстроты реакции, внимания. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 38 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола «За мячом», «Мяч об пол». Развитие быстроты реакции, внимания. Совершенствование командных действий. Уметь правильно ловить и бросать мяч. | 2 |
| 39 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Подвижные игры: «Космонавты», «Салка, дай руку», «Выше ноги от земли». Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ориентироваться в пространстве. | 2 |
| 40 |  | Инструктаж по т/б. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Подвижные игры: «Космонавты», «Салка, дай руку», «Выше ноги от земли». Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации. | 2 |
| 41 |  | Инструктаж по т/б.Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз - мальчики, 8 раз - девочки. | 2 |
| 42 |  | Инструктаж по т/б.Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | 2 |
| 43 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра | 2 |
| 44 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра | 2 |
| 45 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Учебная игра |  |
| 46 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 2 |
| 47 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | 2 |
| 48 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | 2 |
| 49 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | 2 |
| 50 |  | Инструктаж по т/б.Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз - мальчики, 8 раз - девочки. | 2 |
| 51 |  | Инструктаж по т/б.Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз - мальчики, 8 раз - девочки. | 2 |
| 52 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | 2 |
| 53 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 54 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 2 |
| 55 |  | Волейбол Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; материала Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Волейбол с воздушными шарами». Развитие быстроты реакции, внимания. | 2 |
| 56 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; материала Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Волейбол с воздушными шарами». Развитие быстроты реакции, внимания. | 2 |
| 57 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | 2 |
| 58 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | 2 |
| 59 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ .Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры: «Мяч через сетку» | 2 |
| 60 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ .Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры: «Мяч через сетку» | 2 |
| 61 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | 2 |
| 62 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 63 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». | 2 |
| 64 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». | 2 |
| 65 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Подвижные игры: «Гонка паровозиков», «Прыжки вокруг обруча». Развитие прыгучести в игровых условиях. Закрепление навыка передвижения в стойке волейболиста. | 2 |
| 66 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Подвижные игры: «Гонка паровозиков», «Прыжки вокруг обруча». Развитие прыгучести в игровых условиях. Закрепление навыка передвижения в стойке волейболиста. | 2 |
| 67 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Подвижные игры: «Волейбол с воздушными шарами», «Успей поймать». Развитие быстроты реакции, внимания. Совершенствование командных действий. | 2 |
| 68 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Подвижные игры: «Волейбол с воздушными шарами», «Успей поймать». Развитие быстроты реакции, внимания. Совершенствование командных действий. | 2 |
| 69 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ .Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры: | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Мяч через сетку» |  |
| 70 |  | Инструктаж по т/б.ОРУ .Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Подвижные игры: «Мяч через сетку» | 2 |
| 71 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; материала Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Волейбол с воздушными шарами». Развитие быстроты реакции, внимания. | 2 |
| 72 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; материала Подвижные игры: «Гонка паровозиков»,  «Прыжки вокруг обруча». Развитие прыгучести в игровых условиях. Закрепление навыка передвижения в стойке волейболиста. | 2 |
| 73 |  | Футбол Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений. Бег с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. | 2 |
| 74 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша | 2 |
| 75 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Бег до 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. | 2 |
| 76 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами. | 2 |
| 77 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами. |  |
| 78 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ дары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий. | 2 |
| 79 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11 -метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат. | 2 |
| 80 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток. | 2 |
| 81 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке. | 2 |
| 82 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. | 2 |
| 83 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. | 2 |
| 84 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами. | 2 |
| 85 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами. | 2 |
| 86 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ дары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий. |
| 87 |  | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. |
| 88 |  | Бадминтон Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. 1. Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона; учитель напоминает материал, пройденный в конце предыдущего учебного года.2. Изучение способов хвата ракетки.3. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах.4. Контрольные упражнения по физической подготовленности. |
| 89 |  | Инструктаж по т/б ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ..1. Закрепление техники хвата ракетки.2. Жонглирование на разной высоте с перемещением.3. Изучение способов передвижения по площадке.4. Эстафеты с воланом.5. Контроль подвижности плечевого пояса. |
| 90 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ.  1. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением.2. Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.3. Контроль оперативного мышления.4. Изучение правильной техники выполнения подачи. |
| 91 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. 1. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.2. Закрепление техники передвижения по площадке без мяча. |

95

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. 1. Контроль техники упражнений с ракеткой - «восьмерок», махов.2. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач.3. Контроль скорости одиночного движения. | 2 |
| 92 |  | Инструктаж по т/б ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ.  1. Изучение техники передачи волана в парах.2. Совершенствование техники челночного бега.3. Совершенствование техники имитации ударов справа, слева.4. Парные эстафеты.5. Контроль уровня развития координационных способностей. | 2 |
| 93 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. 1. Совершенствование техники подачи волана в парах.2. Парные эстафеты.3. Изучение игры «Вертушка». | 2 |
| 94 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Изучение техники подачи у стены, в парах.3. Ознакомление с техникой выполнения высоко-далеких ударов. Эстафета с воланом. | 2 |
| 95 |  | Инструктаж по т/б ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ..1. Ознакомление с краткими правилами игры.2. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева.3. Закрепление техники передвижения по площадке.4. Парная эстафета. | 2 |
| 96 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. 1. Совершенствование техники выполнения высокодалеких ударов.2. Совершенствование техники перекидывания воланов в парах.3. Игра «Вертушка».4. Контроль выполнения подачи. | 2 |
| 97 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. 1. Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов.2. Подача.3. Высоко-далекие удары.4. Игра «Вертушка». | 2 |
| 98 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. 1. Передачи в парах одним, двумя воланами.2. Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами.3. Одиночные встречи со счетом до 5 очков. | 2 |
| 99 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. 1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.2. Одиночные встречи со счетом до 5 очков | 2 |
| 100 |  | Инструктаж по т/б. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ.  1. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках.2. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.3. Контроль перемещения по площадке. | 2 |
| 101 |  | Инструктаж по т/б ОРУ. Специальные беговые упражнения.  СУ..1. Реакция организма на различные физические нагрузки.2. Подача короткая, длинная.3. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач.4. Повторение подачи и приема подач сверху. 5. Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.6. Игра «Вертушка». | 2 |
| 102 |  | Специальные беговые упражнения.  СУ..1. Реакция организма на различные физические нагрузки.2. Подача короткая, длинная.3. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач.4. Повторение подачи и приема подач | 2 |
| итого | |  | 204 ч. |

Список литературы:

1. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
2. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
4. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону,2002.
5. Баршай В.М. Активные игры для детей. - М.,2001
6. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых - М.,2007
7. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. - Сп-б.,2010
8. «Настольная книга учителя физической культуры», Г.И.Погадаев ФиС,2000
9. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
10. « Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
11. «Урок физкультуры в современной школе». Методические рекомендации для учителей