Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя

школа № 106 с углубленным изучением математики»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:на заседании методического объединенияэстетического циклаРуководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Подгорная«\_\_\_» сентября 2018 года  | СОГЛАСОВАНО:Заместитель директорапо воспитательной работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Гайгалос«\_\_\_» сентября 2018 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**СЕКЦИЯ «Общая физическая подготовка»**

8 класс

 **Руководитель секции Абакумов А.Н.**

**ЗАТО Железногорск**

 **2018 -2019 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная дополнительная общеразвивающая программа составлена на основании требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, рабочей программы М.Я. Виленского "Физическая культура" 5-9 классы. М.: Просвещение, 2014.

**Цель:**

Целью физического воспитания в школе является содействие формированию гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи**:

* На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Развитие координационных и кондиционных способностей;
* Формирование знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности, развитие двигательных способностей и развитие волевых и нравственных качеств;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения воздействовать с ними в процессе общения, занятий;
* Выработку организационных навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 68 часов в год (2 ч в неделю, 34 учебные недели)

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Общая физическая подготовка»:**

**Личностные** – воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные** – освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий, способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

**Предметные** – освоение обучающимися умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Подведение итогов реализации** программы осуществляется посредством сдачи контрольных нормативов.

**Содержание программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы**  | **Количество часов** |
| 1. **Легкая атлетика**
2. **Гимнастика**
3. **Волейбол**
4. **Баскетбол**
5. **Футбол**
6. **Гандбол**
 | 24168873 |
| **Общее количество часов** | 68 |

**Гимнастика с основами акробатики.**

* Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Опорные прыжки – опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь.
* Кувырок назад в полушпагат.
* Стойка на голове и руках.
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
* Упражнения на гимнастической перекладине.
* Упражнения на гимнастических брусьях.
* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
* Лазание по канату и гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

* Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
* Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

**Баскетбол.**

* Основные приемы.
* Правила техники безопасности.
* Игра по правилам.

**Волейбол.**

* Основные приемы.
* Правила техники безопасности.
* Игра по правилам.

**Футбол.**

* Основные приемы
* Правила техники безопасности.
* Игра по правилам.

**Гандбол.**

* Основные приемы.
* Правила техники безопасности.
* Игра по правилам.

**Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Количество****часов** | **Основные виды учебной деятельности учащихся** |
| **I четверть** |
| **Легкая атлетика** |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 | Первичный инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Разучивание специальных беговых упражнений, развитие скоростных качеств.  |
| 2 | Бега на 100 м | 1 | Беговая разминка. Тестирование бега на 100 м. Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции. |
| 3 | Бег на короткие дистанции  | 1 | Беговая разминка. Техника старта, бега и финиширования на короткие дистанции. Разучивание футбольного упражнения. |
| 4 | Техника метания мяча на дальность с разбега | 1 | Разминка в движении. Техника метания мяча на дальность с разбега. Техника бега на средние дистанции. Игровое упражнение с метанием мяча. |
| 5 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега | 1 | Разминка в движении. Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Техника бега на средние дистанции. |
| 6 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 | Разминка на гибкость. Тестирование бега 2000 и 3000 м. Футбольные подвижные игры. |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» | 1 | Беговая разминка. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись». Футбольные подвижные игры. |
| 8 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 | Беговая разминка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись». Тестирование прыжка в длину с разбега. |
| 9 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 | Разминка в движении. Техника равномерного бега. Забег на 2000 м. Футбольные подвижные игры. |
| 10 | Броски малого мяча на точность | 1 | Разминка с малыми мячами. Техника бросков малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель на точность. Тестирование бросков малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Подвижные игры с метанием малого мяча. |
| 11 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | Разминка на месте. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Салки и мяч». |
| 12 | Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | Разминка на месте. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Салки и мяч». |
| 13 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 | Разминка на месте. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Салки и мяч». |
| 14 | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий | 1 | Разминка с набивным мячом. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Техника преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом. |
| **Футбол** |
| 15 | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы | 1 | Разминка с футбольным мячом. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Игровые упражнения с ведением мяча. |
| 16 | Удары по мячу подъемом ноги | 1 | Разминка с футбольным мячом. Техника удара по мячу подъемом ноги. Совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча. Спортивная игра «Мини-футбол». |
| 17 | Удары по катящемуся мячу подъемом ноги | 1 | Разминка с футбольным мячом. Техника удара по мячу подъемом ноги. Техника удара по катящемуся мячу. Спортивная игра «Мини-футбол». |
| 18 | Удар по мячу серединой лба | 1 | Разминка с футбольным мячом в парах. Техника удара по мячу серединой лба. Совершенствование техники удара по мячу подъемом ноги. Спортивная игра «Мини-футбол». |
| 19 | Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу | 1 | Разминка в парах с футбольным мячом. Техника удара головой по летящему мячу. Техника вбрасывания мяча из-за боковой. Спортивная игра «Мини-футбол». |
| 20 | Футбольные упражнения с мячом | 1 | Беговая разминка. Техника вбрасывания мяча из-за боковой. Техника удара серединой лба по мячу. Спортивная игра «Мини-футбол». |
| 21 | Контрольный урок по теме «Футбол» | 1 | Разминка с футбольным мячом. Контрольные упражнения Спортивная игра «Мини-футбол». |
| **Гимнастика** |
| 22 | ТБ на занятиях гимнастикой | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка на гимнастических матах. Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Гимнастическая эстафета. |
| 23 | Длинный кувырок с разбега | 1 | Разминка на гимнастических матах. Техника выполнения кувырка вперед с разбега. Акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Гимнастическая эстафета. |
| 24 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 1 | Разминка на гимнастических матах. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Техника выполнения длинного кувырка вперед с разбега. Техника вращения обруча. |
| 25 | Акробатические комбинации  | 1 | Разминка с гимнастическим обручем. Техника выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций. Техника лазанья по канату. |
| 26 | Стойка на голове и руках | 1 | Разминка с гимнастическим обручем. Техника выполнения стойки на голове и руках. Техника выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене. Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций, техники лазанья по канату. |
| 27 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | Разминка с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения стойки на голове и руках. |
| 28 | Подъем переворотом на невысокой перекладине | 1 | Разминка с гимнастической палкой. Техника подъема переворотом. Правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках. |
| 29-30 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 2 | Разминка с гимнастической палкой. Техника выполнения подъема разгибом на перекладине. Комбинация на гимнастическом бревне. |
| 31-32 | Упражнения на брусьях | 2 | Разминка с набивными мячами. Упражнения на брусьях. Совершенствование техники выполнения подъема переворотом и подъема разгибом. Гимнастическая эстафета. |
| 33-34 | Комбинации на брусьях | 2 | Разминка с гимнастической скакалкой. Комбинация на брусьях. Гимнастическая эстафета и ОФП. |
| 35 | Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги» | 1 | Разминка на месте. Техника опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги». Техника лазанья по гимнастической стенке. Игровое упражнение «Позвони в колокольчик». |
| 36 | Опорный прыжок боком с поворотом | 1 | Разминка в движении. Техника выполнения опорного прыжка боком с поворотом на 90 градусов. Совершенствование техники выполнения опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги». Игровое упражнение «Позвони в колокольчик». |
| 37 | Опорный прыжок | 1 | Разминка с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Прохождение гимнастической полосы препятствий. Техника лазанья по канату. |
| **Гандбол** |  |
| 38 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 | Разминка с мячом в парах. Правила спортивной игры «Гандбол». Гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальних дистанций. Спортивная игра «Гандбол».  |
| 39 | Броски и передачи в гандболе | 1 | Разминка с мячом в парах. Совершенствование техники бросков и передач в гандболе. Спортивная игра «Гандбол». |
| 40 | Спортивная игра «Гандбол» | 1 | Разминка с мячом в парах. Совершенствование техники гандбольных бросков мяча. Техника игры вратаря. Спортивная игра «Гандбол». |
| **Волейбол** |
| 41 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Разминка с волейбольным мячом. Техника приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками. Правила спортивной игры «Волейбол». Спортивная игра «Волейбол». |
| 42 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад | 1 | Разминка с волейбольным мячом. Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками в прыжке и назад. Спортивная игра «Волейбол». |
| 43 | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 | Разминка с волейбольным мячом в парах. Техника приема и передачи мяча снизу и сверху. Техника передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад. Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники боковой подачи мяча. Подвижная игра «Точная подача». |
| 44 | Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 | Разминка с волейбольным мячом в парах. Техника приема и передачи мяча снизу и сверху. Техника передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад. Совершенствование техники нижней прямой подачи и техники боковой подачи мяча. Подвижная игра «Точная подача». |
| 45 | Прямой нападающий удар | 1 | Разминка с набивными мячами. Техника выполнения прямого нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча различными способами. Спортивная игра «Волейбол». |
| 46 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 | Разминка с волейбольным мячом. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. |
| 47-48 | Тактические действия | 2 | Разминка с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники подач. Тактические действия во время проведения игры «Волейбол». Спортивная игра «Волейбол.» |
| 49-50 | Игра по правилам | 2 | Разминка с гимнастической скакалкой. Разминка с гантелями. Волейбольные упражнения в парах. Спортивная игра «Волейбол». |
| **Баскетбол** |
| 51 | Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину | 1 | Беговая разминка. Техника передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол». |
| 52 | Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину | 1 | Беговая разминка. Разминка с гантелями. Техника передачи мяча в парах, техника бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами. Спортивная игра «Баскетбол». |
| 53 | Штрафные броски | 1 | Разминка с малыми мячами. Техника штрафных бросков в баскетболе. Подвижная игра «33». Спортивная игра «Баскетбол». |
| 54 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Разминка с набивными мячами. Техника контроля соперника на игровой площадке. Техника вырывания и выбивания мяча. Спортивная игра «Баскетбол». |
| 55 | Перехват мяча | 1 | Разминка с набивными мячами. Разучить технику перехвата мяча. Учебная игра «Челнок» |
| 56 | Нападение и защита | 1 | Разминка с баскетбольным мячом в парах. Техника нападения и защиты. Спортивная игра «Баскетбол». |
| 57-58 | Игра по правилам | 2 | Разминка с баскетбольным мячом в парах. Отработать технику нападения и защиты. Техника штрафных бросков. Спортивная игра «баскетбол». |
| **Легкая атлетика** |
| 59 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания мяча на дальность. Подвижная игра «Точно в цель». |
| 60 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча в вертикальную цель. Техника метания мяча на точность от стены. |
| 61 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | 1 | Беговая разминка. Специальные беговые упражнения. Беговая эстафета. |
| 62 | Тестирование бега на 1000 м  | 1 | Беговая разминка. Тестирование бега на 100 м. Беговая эстафета. |
| 63 | Тестирование метания мяча на дальность с разбега | 1 | Разминка в движении. Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Техника бега на длинные дистанции. |
| 64 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 | Беговая разминка. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись». Тестирование прыжка в длину с разбега. |
| 65 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 | Разминка в движении. Разминка на развитие гибкости. Техника равномерного бега. Забег на 1500 м. Забег на 2500 м. Футбольные подвижные игры. |
| 66 | Тестирование бега на 2000 и 3000 м | 1 | Разминка на гибкость. Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Футбольные подвижные игры. |
| 67 | Эстафетный бег | 1 | Беговая разминка. Техника эстафетного бега. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. |
| 68 | Итоговое занятие | 1 | Сдача контрольных нормативов |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Общая физическая подготовка»**

1.Книгопечатная продукция:

* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
* стандарт основного общего образования по физической культуре;
* примерная программа по физической культуре;
* учебники по физической культуре;
* методические издания по физической культуре для учителей;

2.Учебно-практичекское и учебно-лабораторное оборудование:

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* козел гимнастический;
* перекладина гимнастическая;
* канат для лазания с механизмом крепления;
* мост гимнастический подкидной;
* гантели наборные;
* коврики гимнастические;
* маты гимнастические;
* мячи набивные;
* мячи теннисные;
* скакалки гимнастические;
* палки гимнастические;
* обруч гимнастический;
* сетка для переноски мячей;
* рулетка измерительная;
* щиты баскетбольные с кольцами;
* мячи баскетбольные;
* стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
* табло перекидное;
* ворота для мини-футбола;
* компрессор для накачивания мячей;
* аптечка медицинская