Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя

школа № 106 с углубленным изучением математики»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании  методического объединения  эстетического цикла  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Подгорная  «\_\_\_» сентября 2018 года | СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора  по воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Гайгалос  «\_\_\_» сентября 2018 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**СЕКЦИЯ «Общая физическая подготовка»**

7 класс

**Руководитель секции Абакумов А.Н.**

**ЗАТО Железногорск**

**2018 -2019 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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:**

Содействие формированию гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи**:

* 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 секции «Общая физическая подготовка» рассчитана на 102 часа в год (3 ч в неделю, 34 учебные недели)

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**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** |
| * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжная подготовка * спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) | 18  33  12  39 |
| **Общее количество часов** | 102 |

**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.

**Лыжные подготовка.**

* Правила техники безопасности при использовании лыж.
* Техника передвижений на лыжах
* Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

* 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.
* Подвижные игры по выбору

**Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности учащихся** | |
| **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 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3\*10 м | 1 | Беговая разминка. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3\*10 м. Беговые эстафеты. | |
| 3 | Тестирование бега на 60 и 300 м | 1 | Беговая разминка. Тестирование бега на 60 и 300 м.Техника спринтерского бега. | |
| 4 | Спринтерский бег | 1 | Разминка в движении. Техника спринтерского бега. Футбольное игровое упражнение. | |
| 5 | Техника метания мяча на дальность | 1 | Разминка в движении. Техника метания мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Техника равномерного бега. | |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | Разминка на месте. Тестирование метания мяча на дальность. Футбольное игровое упражнение. | |
| 7 | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 | Разминка на месте. Техника спринтерского бега. Техника эстафетного бега. Беговые эстафеты. | |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» | 1 | Беговая разминка. Техника эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». | |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 | Беговая разминка. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Тестирование прыжка в длину с разбега. | |
| 10-11 | Равномерный бег. Развитие выносливости | 2 | Разминка в движении. Техника равномерного бега. Бег 1500 м. Подвижная игра «Одиннадцатиметровые». | |
| 12 | Тестирование бега на 1000 м | 1 | Разминка на развитие гибкости. Бег 1000 м. Спортивная игра «Футбол» | |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Разминка на месте. Перестроения дроблением и слиянием. Прыжок в длину с места. Футбольное игровое упражнение «Квадрат четыре-два» | |
| 14-15 | Броски малого мяча на точность | 2 | Разминка с теннисными мячами. Техника броска малого мяча по подвижной мишени. Подъем туловища из положения лежа. Подвижная игра «Чей дальше?» | |
| 16 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | Разминка с набивным мячом. Тестирование силы кисти. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Салки и мяч» | |
| 17 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 | Разминка с набивным мячом. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Салки и мяч» | |
| 18 | Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | Разминка с набивным мячом. Контроль прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Салки и мяч» | |
| 19-20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 2 | Разминка с гимнастической палкой. Техника преодоления препятствия наступанием. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Преодоление препятствий прыжковым бегом. | |
| **Футбол** | | | | |
| 21 | Техника ведения мяча ногами | 1 | Разминка с футбольным мячом. Техника ведения мяча ногами. Спортивная игра «Мини-футбол». | |
| 22 | Техника передачи мяча ногами | 1 | Разминка с футбольным мячом. Техника ведения мяча различными способами. Передача мяча ногами. | |
| 23 | Техника ударов по катящемуся мячу ногой | 1 | Разминка с мячом в паре. Техника ударов по катящемуся мячу ногой. | |
| 24 | Жонглирование мячом ногами | 1 | Разминка с футбольным мячом. Техника жонглирования мячом ногами | |
| 25-27 | Спортивная игра «Футбол» | 3 | Разминка с футбольным мячом в паре. Тактические действия используемые во время игры. Техника ударов по воротам. Передача мяча с дальних расстояний. Спортивная игра «Футбол» | |
| **Гимнастика** | | | |  |
| 28 | ТБ на занятиях гимнастикой | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Разминка на гимнастических матах. Акробатические элементы: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках. Гимнастическая эстафета. | |
| 29 | Прыжки с высоты, акробатические комбинации | 1 | Разминка на гимнастических матах. Перестроение в две и три шеренги. « Мост» из положения стоя. Акробатическая комбинация. Выполнение прыжков с высоты. Гимнастическая эстафета. | |
| 30 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 | Разминка на гимнастической скамейке. Кувырок назад. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. | |
| 31-32 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 2 | Разминка на гимнастической скамейке. Разминка с обручем. Техника выполнения стойки на голове и кувырка назад в полушпагат. Подъем переворотом махом одной, толчком другой. | |
| 33-34 | Упражнения на брусьях | 2 | Разминка с гимнастической палкой. Упражнения на брусьях. Гимнастическая эстафета. Комбинация на брусьях. | |
| 35-37 | Комбинации на брусьях | 3 | Разминка с гимнастической палкой. Разминка с резиновым бинтом. Комбинация на брусьях. Упражнения на брусьях. Гимнастическая эстафета. | |
| 38 | Брусья | 1 | Разминка с резиновым бинтом. Контрольные комбинации на брусьях. | |
| 39 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | 1 | Разминка с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок через козла, согнув ноги. Игровое упражнение «Позвони в колокольчик» | |
| 40 | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь | 1 | Разминка с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок через козла ноги врозь. | |
| 41-42 | Опорные прыжки | 2 | Разминка с гимнастической скакалкой. Контрольные опорные прыжки. | |
| 43 | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 | ОРУ под музыку. Упражнения ритмической гимнастики. Круговая тренировка. | |
| **Гандбол** | | | | |
| 44 | Игра вратаря | 1 | Разминка с мячом в паре. Правила спортивной игры «Гандбол». Гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальних расстояний. | |
| 45 | Броски, передачи и передвижения в гандболе | 1 | Разминка с мячом в паре. Броски, передачи и передвижения. Спортивная игра «Гандбол». | |
| 46 | Броски мяча по воротам в прыжке | 1 | Разминка в паре с мячом. Броски мяча по воротам в прыжке. | |
| 47-48 | Спортивная игра «Гандбол» | 2 | Разминка в паре. Техника игры вратаря. Игра вратаря в воротах. | |
| **Лыжная подготовка** | | | | |
| 49 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Техника попеременного двухшажного хода. Игровое упражнение «Догони впередиидущего». | |
| 50 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Разминка на лыжах без лыжных палок. Техника одновременного бесшажного хода. | |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости | 1 | Разминка на лыжах без лыжных палок. Техника одновременного одношажного хода. Подвижная игра на лыжах «Накаты». | |
| 52 | Чередование различных видов ходов | 1 | Разминка на лыжах с лыжными палками. Техника чередования различных лыжных ходов. | |
| 53 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах | 1 | Разминка на лыжах с лыжными палками. Техника поворотов переступанием и прыжком. Техника передвижения одновременным одношажным коньковым ходом. Эстафета с передачей лыжных палок. | |
| 54 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 | Разминка на лыжах с лыжными палками. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах. Техника подъемов на склон и спуска со склона. | |
| 55 | Торможение и поворот «упором» | 1 | Разминка на лыжах с лыжными палками. Техника торможения и поворотов упором. Подвижная игра «Затормози в квадрате». | |
| 56 | Преодоление небольших трамплинов | 1 | Разминка на лыжах без лыжных палок. Техника преодоления небольших трамплинов. Подвижная игра «Подними предмет». | |
| 57 | Подъемы на склон и спуски со склона | 1 | Разминка на лыжах без лыжных палок. Техника преодоления небольших трамплинов. Подвижная игра «Подними предмет» и «Затормози в квадрате». | |
| 58 | Прохождение дистанции 2 км | 1 | Разминка на лыжах с лыжными палками. Прохождение дистанции 2 км. Встречная эстафета. | |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км | 1 | Разминка на лыжах с лыжными палками. Прохождение дистанции 3 км. Встречная эстафета. | |
| 60 | Лыжная подготовка | 1 | Разминка на лыжах. Чередование различных видов ходов. Повороты и торможения. Спуски и подъемы. | |
| **Волейбол** | | | |  |
| 61 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Разминка с волейбольным мячом. Техника приема и передаче мяча в паре сверху двумя руками. Правила спортивной игры «Волейбол». Подвижная игра «Пионербол». | |
| 62 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке | 1 | Разминка с волейбольным мячом в паре. Техника передачи мяча в паре двумя руками сверху в прыжке. Техника нижней прямой подачи мяча. | |
| 63 | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 | Разминка с волейбольным мячом в паре. Техника приема и передачи мяча снизу и сверху. Техника боковой подачи. Передача мяча сверху за голову. Подвижная игра «Точная подача». | |
| 64 | Прием мяча снизу, нижние подачи | 1 | Разминка с волейбольным мячом в паре. Техника нижней подачи. Спортивная игра «Волейбол». | |
| 65 | Прямой нападающий удар | 1 | Разминка с волейбольным мячом. Техника верхней прямой подачи. Техника прямого нападающего удара. | |
| 66-67 | Подачи и удары | 2 | Разминка с волейбольным мячом. Разминка с набивным мячом. Техника нижних подач. Техника верхней прямой подачи. Техника прямого нападающего удара. | |
| 68 | Волейбольные упражнения | 1 | Разминка с набивным мячом. Волейбольные упражнения. Спортивная игра «Волейбол». | |
| 69 | Тактические действия | 1 | Разминка с гимнастической скакалкой. Верхняя, боковая и нижние подачи. Тактические действия, используемые во время игры. Спортивная игра «Волейбол». | |
| 70-72 | Игра по правилам | 3 | Разминка с гимнастической скакалкой. Разминка с гантелями. Волейбольные упражнения в паре. Волейбольные упражнения в паре через сетку. Спортивная игра «Волейбол». | |
| 73 | Волейбол зачет | 1 | Разминка с волейбольным мячом. Контрольные упражнения. Спортивная игра «Волейбол». | |
| **Баскетбол** | | | | |
| 74 | Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Беговая разминка. Стойка волейболиста. Техника ведения и броска мяча. Спортивная игра «Баскетбол». | |
| 75-77 | Броски мяча в баскетбольную корзину | 3 | Беговая разминка. Разминка с гантелями. Разминка с набивным мячом. Техника ловли и бросков мяча в паре. Техника бросков мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Броски мяча в корзину различными способами. Техника выбивания мяча. Техника вырывания мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Сочетание способов передвижения в баскетболе. Спортивная игра «Баскетбол». | |
| 78 | Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 | Разминка с набивным мячом. Различные броски мяча в корзину. Спортивная игра «Баскетбол». | |
| 79-80 | Броски мяча в баскетбольную корзину | 2 | Разминка с теннисным мячом. Техника броска мяча в корзину после бега и ловли. Баскетбольная эстафета. Спортивная игра «Баскетбол». | |
| 81 | Тактические действия | 1 | Разминка с баскетбольным мячом в паре. Тактические действия во время игры. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Спортивная игра «Баскетбол». | |
| 82 | Игра по правилам | 1 | Разминка с баскетбольным мячом в паре. Тактические действия во время игры. Спортивная игра «Баскетбол». | |
| 83 | Вбрасывание мяча | 1 | Разминка с баскетбольным мячом в паре. Техника борьбы при выбрасывании мяча. Спортивная игра «Баскетбол». | |
| 84 | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Разминка с баскетбольным мячом. Контрольные баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». | |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 85-86 | Полоса препятствий | 2 | Разминка в движении. Полоса препятствий. Упражнения на координацию движений. | |
| 87 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Разминка на месте. Тестирование прыжка в длину с места. Легкоатлетическая эстафета. | |
| **Гимнастика** | | | | |
| 88 | Тестирование подтягивания | 1 | Разминка на месте. Тестирование подтягивания. Легкоатлетическая эстафета. | |
| 89 | Тестирование подъема туловища из положения лежа | 1 | Разминка с гимнастической палкой. Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти. Встречная эстафета. | |
| **Спортивные игры** | | | | |
| 90 | Спортивные игры | 1 | Разминка в движении. Спортивные игры и эстафеты. | |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 91 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. | 1 | ТБ на занятиях легкой атлетикой. Беговая разминка. СБУ. Беговая эстафета. | |
| 92 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3\*10 м | 1 | Беговая разминка. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3\*10 м. Беговая эстафета | |
| 93 | Тестирование бега на 60 м. | 1 | Беговая разминка. Тестирование бега на 60 м. Подвижная игра «Одиннадцатиметровые». | |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность | 1 | Разминка на месте. Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Квадрат четыре-два». | |
| 95 | Тестирование бега на 300 м | 1 | Разминка на развитие гибкости. Тестирование бега на 300 м. Спортивные и подвижные игры. | |
| 96 | Тестирование бега на 1000 м | 1 | Разминка на развитие гибкости. Тестирование бега на 1000 м. Спортивные и подвижные игры. | |
| 97 | Эстафетный бег | 1 | Беговая разминка. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Легкоатлетическая полоса препятствий. | |
| 98 | Тестирование бега на 1500 м | 1 | Разминка на развитие гибкости. Тестирование бега на 1500 м. Спортивные и подвижные игры. | |
| 99 | Эстафетный бег | 1 | Беговая разминка. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Легкоатлетическая полоса препятствий. | |
| 100 | Скоростно-силовая подготовка | 1 | Разминка в движении. Эстафета. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на развитие памяти. | |
| **Спортивные игры** | | | | |
| 101 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 1 | Беговая разминка. Эстафета с элементами спортивных игр. Упражнения на развитие памяти. | |
| 102 | Итоговое занятие | 1 | Сдача контрольных нормативов | |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы «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