Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 106 с углубленным изучением математики»

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено** на заседании методического объединения учителей эстетического цикла\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Руководитель МО Т.В. Подгорная «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | **Согласовано** Заместитель директора по воспитательной работеС.Н. Гайгалос\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Секция «Общефизическая и кроссовая подготовка»**

10-11 классы

**Руководитель секции Сумин М.И.**

**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" 5-11 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 «Общефизическая и кроссовая подготовка» рассчитана на 102 часа в год (3 ч в неделю, 34 учебные недели)

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются 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;
* — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

* — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами являются:**

* — представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

**Формами контроля в реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:**

* Школьные соревнования по подвижным играм
* Городские соревнования по легкой атлетике
* Участие учащихся в сдаче комплекса ГТО

**Подведение итогов реализации** дополнительной общеразвивающей программы пройдет в виде спортивного праздника - демонстрации достижений обучающихся.

**Содержание программы**

**Физическая культура и спорт в РФ. 3 часа**

Физическая культур и спорт - средство всестороннего развития личности.

**Гигиена** одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтоль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр.

**Правила соревнований** по бегу и спортивным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

**Лёгкая атлетика.15 часов**

Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег по пересеченной местности Преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка**. **6 часов**.

Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

**Футбол. 22 часа.**

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

**Баскетбол.23 часа.**

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях.

**Волейбол. 15 часов**

Правила игры. Стойки и перемещения. Передачи мяча. Подача мяча. Игра по упращенным правилам.

**Инструкторская и судейская практика. 9 часов.**

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

**Контрольные испытания, соревнования. 9 часов**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Характеристика деятельности учащихся |
| Всего | Теоретическиезанятия | Практические занятия |
|  1 | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | 1 | - | Освоение теоретических понятий по теме. |
|  2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 1 | 1 | - | Освоение теоретических понятий по теме. |
|  3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | - | Освоение теоретических понятий по теме. |
|  4 | Футбол | 6 | - | 6 | Выполнение комплекса упражнений по данному виду спорта, отработка тактико-технических навыков.  |
|  5 | Лёгкая атлетика | 9 | - | 9 | Выполнение комплекса упражнений по данному виду спорта, отработка тактико-технических навыков. |
|  6 | Баскетбол | 15 | - | 15 | Выполнение комплекса упражнений по данному виду спорта, отработка тактико-технических навыков. |
|  8 | Волейбол | 15 | - | 15 | Выполнение комплекса упражнений по данному виду спорта, отработка тактико-технических навыков. |
| 10 | Футбол | 15 | - | 15 | Выполнение комплекса упражнений по данному виду спорта, отработка тактико-технических навыков. |
| 11 | Лыжная подготовка  | 6 | - | 6 | Выполнение комплекса упражнений по данному виду спорта, отработка тактико-технических навыков. |
| 12 | Баскетбол | 15 | - | 15 | Выполнение комплекса упражнений по данному виду спорта, отработка тактико-технических навыков. |
| 13 | Инструкторская и судейская практика | 9 | - | 9 | Выполнение комплекса упражнений по данному виду спорта, отработка тактико-технических навыков. |
| 14 | Контрольные испытания, соревнования | 7 | - | 7 | Сдача нормативов, участие в соревнованиях. |
| 15 | Спортивный праздник - демонстрации достижений обучающихся. | 2 | - | 2 | Презентация собственных достижений. |
|  | **ИТОГО:** | **102** | 3 | 99 |  |

# Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-техническогообеспечения. |
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. |
| 2 | Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Общая физическая подготовка /Ю.А.Воронин/. – М. : Просвещение, 2017г.  |
| 3 | Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с. |
| 4 | Ж.К., Холодов B.C. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2017г. |
| 5 | Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на- Дону, издательство «Феникс»,2016г |
| 6 | Дидактические материалы по основным разделам |
| 7 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению |
| 8 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности |
| 9 | Плакаты методические |
| 10 | Стенка гимнастическая |
| 11 | Скамейка гимнастическая жесткая |
| 12 | Скамья атлетическая вертикальная, наклонная |
| 13 | Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной |
| 14 | Палка гимнастическая |
| 15 | Мячи: баскетбольные, волейбольные. |
| 16 | Скакалка детская |
| 17 | Гантели наборные |
| 18 | Стойки волейбольные универсальные |
| 19 | Обруч детский |
| 20 | Сетка волейбольная |
| 21 | Аптечка |
| 22 | Сетка для переноса и хранения мячей |
| 23 | Секундомер |
| 24 | Спортивный зал |