

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

УТВЕРЖДАЮ
директор школы-интерната
_____ Н.В. Лобанова
«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ФИЗКУЛЬТУРНИК»
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД,**

Программа составлена Извариным Александром Николаевичем

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа работы клуба «Физкультурник» (далее - программа) разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).

Программа составлена на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей среднего школьного возраста. Программа рассчитана на подростков в возрасте 11-17 лет. Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся. Обучающиеся специализированной школы не готовы к длительной трудоемкой физической нагрузке. Для них более приемлемы игры спортивные в том числе. Для привлечения детей к занятиям спортом, лучше всего использовать игру. Именно игра стимулирует к самосовершенствованию своего физического развития. Каждый человек мечтает выглядеть красивым и быть сильным. Однако, зачастую, очень трудно заставить себя заниматься спортом. Занятия требуют определённых волевых качеств и теоретических знаний. При этом часто люди к таким занятиям подходят бессистемно, не имея минимальных знаний в этой области, умения контролировать состояние своего организма во время занятий, дозировать и планировать нагрузки. Это может привести к тому, что занятия становятся как минимум бесполезными, а то и вредят организму (травмы, перегрузка сердца, прием вредных препаратов).

Данная программа связана со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирована на учащихся 7-11-ых классов. Программа направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся за счет активных занятий игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол), а так же дополнительными занятиями легкой атлетикой и гимнастикой, что позволит укрепить здоровье и развить физические способности без дорогостоящих и труднодоступных тренажеров.

Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребенка. Важный аспект в обучении - индивидуальный подход, удовлетворяющий требованиям физической деятельности ребенка.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Программа школьного спортивного клуба «Физкультурник» по спортивно - оздоровительному направлению в 7-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС и концепцией физического воспитания. и способствует развитию личности ребенка, его мотивации к укреплению здоровья, здоровому образу жизни.

Программа разрабатывалась с учётом динамики состояния здоровья обучающихся в школе.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Физкультурник» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Девиз клуба: «От невозможного к вершинам».

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «Физкультурник» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года № 4\15);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
8. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 года № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
11. Письмо Департамента развития системы физкультурно – спортивного воспитания Минобрнауки России от 13.10.2011 года №19 – 255 «О направлении рекомендации по совершенствованию преподавания физической культуры и спорта в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях»;
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 года № 13 – 51 – 263/123 «ОБ оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 09.06.2016 года № 429 «Об утверждении примерных региональных учебных планов начального общего образования в рамках ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);

14. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 20.07.2012 года № 668 - «Об утверждении Примерного регионального положения о внеурочной деятельности обучающихся в общеобразовательных учреждениях Ростовской области»;

15. Устав государственного казённого общеобразовательного учреждения Ростовской области «Донецкая специальная школа – интернат».

16. Устав школьного спортивного клуба «Физкультурник».

В программе отражены **основные принципы спортивной подготовки обучающихся:**

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба «Физкультурник» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы: 1 год.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение **2 часа в неделю, всего 66 часов в год.**

Возраст учащихся 11-17 лет.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, и др.);
- практический.

Формы проведения занятий и виды деятельности:

Однонаправленные занятия - Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока:
(техники, тактики или общефизической подготовке).

Комбинированные занятия - Включают два-три компонента в различных сочетаниях:
(техническая и физическая подготовка;
техническая и физическая подготовка;
техническая и тактическая подготовка;
техническая, физическая и тактическая подготовка).

Целостно-игровые занятия - Построены на учебной двухсторонней игре по, упрощенным правилам
с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия - Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)
с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов.

3. Тактические действия: Игра в защите. Игра в нападении.

(Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Жесты судей.

Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).)

4. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний.

Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад.

Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка.

Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.

Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите.

Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.

Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.

Жесты судей.

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. (Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом).

Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Планируемые результаты: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «Физкультурник» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Результативность обучения отслеживается в ходе сравнения результатов в начале занятий (октябрь - ноябрь) и по окончании программы при завершении обучения (май). При анализе достижений обучающихся учитывается уровень теоретических знаний и практических умений и навыков.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палки гимнастические. Скакалки. Маты гимнастические. Кегли. Обручи металлические, сборные. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Футбольная площадка. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г).
Пришкольный стадион (площадка).

Учебно-тематический план на учебный год

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	17	1	16
2	Баскетбол	18	2	16
3	Волейбол	18	2	16
4	Футбол	13	2	11
	ИТОГО	66	7	59

Список литературы

Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
4. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: Ф и С, 2000.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержательные линии, темы.	Дата	Кол - во часов	Примечания
1-2	Значение физической культуры. Физические упражнения и их комплексы. Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.	06.09	2	
3-4	Формулировка индивидуальных целей. Определение основных антропометрических параметров в начале тренировочного цикла. Эстафетный бег Футбол (Удары по мячу, остановка мяча).	13.09	2	
5-6	Комплексы ОРУ для различных видов занятий, прыжки через скакалку, метание гранаты. Футбол (Ведение мяча, ложные движения (финты)).	20.09	2	
7-8	Ходьба в чередовании с бегом 2000 метров, преодоление вертикальных препятствий. Футбол (Отбор мяча, перехват мяча).	27.09	2	
9-10	Челночный бег 10 по 10, бег 100 метров, многократные прыжки. Футбол (Вбрасывание мяча).	04.10	2	
11-12	Бег в чередовании с ходьбой, прыжок в высоту. Футбол (Техника игры вратаря).	11.10	2	
13-14	Элементы упражнений в акробатике, висы и упоры. Лазание по канату. Футбол	18.10	2	
15-16	Опорный прыжок, упражнения на перекладине. Правила игры в баскетбол. Баскетбол (стойки и перемещения баскетболиста).	25.10	2	

17-18	Опорный прыжок, канат, Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание. Баскетбол (Ведение, передача и ловля мяча).	08.11	2	
19-20	Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Баскетбол (Броски в кольцо).	15.11	2	
21-22	Перемещения, остановки, ловля, передача мяча. Ведение мяча правой, левой рукой. Игра в баскетбол.	22.11	2	
23-24	Броски мяча в корзину с различных точек, штрафные броски, броски в движении. Игра в баскетбол.	29.11	2	
25-26	Броски мяча в корзину с различных точек, штрафные броски, броски в движении. Баскетбол (Игра в нападении и защите).	06.12	2	
27-28	Ловля высокого мяча, ловля после отскока от щита, ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол.	13.12	2	
29-30	Перемещения в нападении, встречная передача мяча, дистанционные броски. . Игра в баскетбол.	20.12	2	

31-32	Взаимодействие игроков в защите и нападении, зонная и личная системы защиты, личная защита по все площадке в ходе игры. Игра в баскетбол.	27.12	2	
33-34	Тактические действия игроков в нападении и защите, перемещения остановки, повороты с мячом, передача мяча в движении. Игра в баскетбол.	17.01	2	
35-36	Смена систем защиты. Игра в баскетбол.	24.01	2	
37-38	Правила игры в волейбол, история возникновения игры. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	31.01	2	
39-40	Техника выполнения подач (верхняя, нижняя). Игра в волейбол.	07.02	2	
41-42	Техника выполнения передач (передача двумя руками назад, верхняя передача двумя руками в прыжке). Игра в волейбол.	14.02	2	
43-44	Волейбол Одиночное блокирование и страховка Игра в волейбол.	21.02	2	
45-46	Игра в нападении (наподдающий удар, обводящий удар, сброс) и защите (прием мяча, пас). Игра в волейбол.	28.02	2	
7-48	Перемещения игроков, комбинации из освоенных элементов техники передвижения, варианты приема и передачи мяча. Игра в волейбол.	06.03	2	

49-50	Перемещения игроков, комбинации из освоенных элементов техники передвижения, варианты приема и передачи мяча. Игра в волейбол.	13.03	2	
51-52	Перемещения игроков, комбинации из освоенных элементов техники передвижения, варианты приема и передачи мяча. Игра в волейбол (Командные тактические действия в нападении и защите).	20.03	2	
53-54	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60 м. Игра в волейбол.	03.04	2	
55-56	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Игра в футбол.	10.04	2	
57-58	Бег на 400 м.. Игра в баскетбол.	17.04	2	
59-60	Комплексы силовых упражнений. Футбол (Тактические действия, тактика вратаря).	24.04	2	
61-62	Практическая отработка преодоления элементов полосы препятствий. Футбол (Тактика игры в нападении и защите).	08.05	2	

63-64	<p>Практическая отработка преодоления элементов полосы препятствий.</p> <p>Футбол (Тактика игры в нападении и защите).</p>	15.05	2	
65-66	<p>Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>	22.05	2	

