**Муниципальное образование Алькеевский район**

**«Хлебодаровская средняя общеобразовательная школа»**

**Алькеевского муниципального района республики Татарстан.**

 **«**Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

 На заседании МС Зам. Директора по ВР Директор школы

Протокол \_\_\_\_Л.К. Тутерова Хлебодаровская СОШ

От 10.09.2015 №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Локтева

 **Программа дополнительного образования детей**

**«Спортивная смена»**

 **Возраст детей 11-13 лет**

 **Срок реализации 3 года**

 Автор - составитель:

Сафиуллин Ахмет Загидуллович,

 учитель физической культуры

Хлебодаровка

2015г.

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа   дополнительного образования детей «Спортивная смена»  , срок реализации – 3 года.  Программа  составлена на основе материала, который дети изучают на уроках  физической  культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни

**Цель** **программы :** активизация процессов психо-физиологической адаптации школьников к современному миру.

Реализация основной цели осуществляется через ряд **задач:**

Привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;

Привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям  физической  культурой и спортом;

Содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;

Формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;

Развивать коммуникативные способности.

**Новизну** программы  определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач.

**Актуальность:** необходимость составления модифицированной  программы   по   общей   физической   подготовке  возникла из-за отсутствия современных пособий и  программ  по ОФП. Таким образом, в этой  программе  учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное развитие ребенка.

**Программа** по ОФП предназначена для обучающихся 5-7 классов (мальчиков и девочек).

**Сроки реализации дополнительной образовательной** **программы**:3 года.

**Форма работы на практических занятиях:** тренировочные занятия, соревнования, контрольные испытания (тесты).

**Режим занятий:** занятия  кружка  проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (в течение года должно быть проведено 144 часа).

**Предполагаемым результатом работы** **кружка** является овладение основами спортивных игр, знание правил самостоятельных занятий по ОФП и правил соревнований по изучаемым видам спорта.

**Форма контроля деятельности** **кружка  –** показатели  физического  развития обучающихся, выступления на соревнованиях.

1. **Основы знаний.**

.Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

* Формирование у обучающихся Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.
* устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.
* Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

* 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.Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки.Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.
* Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

**3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**

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

**4. Контроль – тестирование.**

* Прыжок в длину с места (см).
* Бросок метбольного мяча 1 кг на дальность (см).
* Челночный бег 10раз\*10м (сек).
* Подтягивание из виса (кол-во раз).
* Пресс за 1 мин (кол-во раз).
* Наклон вперед из положения сидя (см)

**5. Баскетбол.**

* Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад).
* Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.
* Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.
* Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.
* Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.
* Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

**6. Волейбол.**

* Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.
* Техника владения мячом. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Техника подач мяча, нападающего удара.
* Техника защиты. Прием мяча после подачи. Блокирование.
* Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**7. Футбол.**

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

* Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.
* Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.
* Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

 **Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний.  | 2 | 2 | - |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.  | 4 | 4 | - |
| 3. | Кроссовая подготовка | 8 | 2 | 6 |
| 4. |  Футбол | 12 | 2 | 10 |
| 5. |  Баскетбол | 16 | 2 | 14 |
| 6. |  Волейбол | 22 |  2 | 20 |
| 7. | Лыжная подготовка | 20 | 2 |  18 |
| 8. | Волейбол | 10 | - |  10 |
| 9 |  Бадминтон | 26 | 2 | 24 |
| 10 | Футбол | 12 | - | 12 |
| 11 | Кроссовая подготовка | 8 | - | 8 |
| 12 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| 13 | Контроль-тестирование. | 2 | - | 2 |
| итого |  | 144 | 18 | 126 |

 **Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. |  Основы знаний. | 2 | 2 | - |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.  | 4 | 4 | - |
| 3. | Кроссовая подготовка | 8 | 2 | 6 |
| 4. |  Футбол  | 12 | 2 | 10 |
| 5. |  Баскетбол | 16 | 2 | 14 |
| 6. |  Волейбол | 22 |  2 | 20 |
| 7. | Лыжная подготовка | 20 | 2 |  18 |
| 8. | Волейбол | 10 | - |  10 |
| 9 |  Бадминтон | 26 | 2 | 24 |
| 10 | Футбол | 12 | - | 12 |
| 11 | Кроссовая подготовка | 8 | - | 8 |
| 12 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| 13 | Контроль-тестирование. | 2 | - | 2 |
| итого |  | 144 | 18 | 126 |

 **Учебно-тематический план 3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний.  | 2 | 2 | - |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.  | 4 | 4 | - |
| 3. | Кроссовая подготовка | 8 | 2 | 6 |
| 4. |  Футбол  | 12 | 2 | 10 |
| 5. |  Баскетбол | 16 | 2 | 14 |
| 6. |  Волейбол | 22 |  2 | 20 |
| 7. | Лыжная подготовка | 20 | 2 |  18 |
| 8. | Волейбол | 10 | - |  10 |
| 9 |  Бадминтон | 26 | 2 | 24 |
| 10 | Футбол | 12 | - | 12 |
| 11 | Кроссовая подготовка | 8 | - | 8 |
| 12 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| 13 | Контроль-тестирование. | 2 | - | 2 |
| итого |  | 144 | 18 | 126 |

Сведения об обеспеченности образовательного процесса учебной литературой или иными информационными ресурсами.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную  программу  | Количество обучающихся, изучающих дисциплину | Автор, название, место издания, год издания, издательство учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов | Количество |
| 1 |  Общая  физическая  подготовка  | 15 | Теория и методика физической культуры – Л. П. Матвеев. 583 стр. | 1 |
| 2 | 15 | Физическая культура 5-7 кл:учебник для общеобразовательных учреждений/М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова;под ред. М.Я.Виленского.-4-е изд.,испр.-М.:Просвещение, 2008.-156с. | 1 |
| 3 | 15 | Физическая культура Р.А. Абзалов. 2005 г. | 1 |
| 4 | 15 | Физическое воспитание вшколе – Е.Л. Гордляш, 2008 г. | 1 |
| 5 |  |  15 |  Твой олимпийский учебник. – В.С. Родниченко-2004. | 1 |

Ожидаемый результат.

         В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Так же обучающиеся должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Календарно-тематический план 1 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **1** | **Основы знаний** | **2** |  |
| 1 | Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. | 2 |  |
| **2** | **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** | **4** |  |
| 1 | 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. | 2 |  |
| 2 | Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. | 2 |  |
| **3** | **Кроссовая подготовка** | **8** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Терминология кроссового бега. Подготовка мест проведения соревнований, оборудования и инвентаря. | 2 |  |
| 2 | Бег в равномерном темпе до 8 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 |  |
| 3 |  Равномерный бег до12 минут. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 |  |
| 4 | Основы техники и тактики марафонского бега.Равномерный бег до15 минут. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 2 |  |
| **4** | **футбол** | **12** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. История развития футбола. Правила игры в футбол. Судейство. Подготовка места занятия для игры в футбол.  | 2 |  |
| 2 | Передвижения и перемещения футболиста. Развитие быстроты, ловкости. | 2 |  |
| 3 | Удары по мячу. Техника ведения мяча. Удары по воротам. | 2 |  |
| 4 | Ведение мяча. Развитие быстроты, ловкости. Игры. | 2 |  |
| 5 | Удар внутренней стороной стопы. Остановка подошвой. Ведение мяча. | 2 |  |
| 6 | Технико-тактические взаимодействия игроков. Развитие координации, ловкости. | 2 |  |
| **5** | **Баскетбол.** | **16** |  |
| 1 | Техник безопасности. Основы техники и тактикиигры в баскетбол. Правила игры. Основы техники и тактикиигры. Подготовка мест занятия. Судейство.  | 2 |  |
| 2 | Остановка прыжком. Ловля мяча. Учебная игра.  | 2 |  |
| 3 | Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы.Учебная игра. | 2 |  |
| 4 | Ведение мяча в движении. Ловля мяча.Учебная игра. | 2 |  |
| 5 | Ловля мяча в тройках. Бросок мяча.Учебная игра. | 2 |  |
| 6 | Остановка прыжком. Ловля мяча на месте в парах.Учебная игра. | 2 |  |
| 7 | Ведение мяча. Ловля мяча. Бросок мяча.Учебная игра. |  |  |
| 8 | Контрольные игры и соревнования. | 2 |  |
| **6** | **Волейбол** | **22** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Терминология волейбола. Подготовка мест занятия.Правила игры. Судейство.  | 2 |  |
| 2 | Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.Учебная игра.  | 2 |  |
| 3 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.Учебная игра. | 2 |  |
| 4 | Стойка игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. | 2 |  |
| 5 | Передача двумя руками сверху. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра. | 2 |  |
| 6 | Приём мяча снизу. Передачи двумя руками сверху.Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 2 |  |
| 7 | Стойка игрока. Перемещения. Нижняя прямая подача. Приём подачи.  | 2 |  |
| 8 | Передача сверху. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.  | 2 |  |
| 9 | Передвижения игрока. Прямой нападающий удар. Блокирование в паре. Учебная игра. |  |  |
| 10 | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 2 |  |
| 11 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Соревнование по волейболу среди кружковцев.  | 2 |  |
| **7** | **Лыжная подготовка** | **20** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках л/подготовки. Пользование лыжными мазями. Проведение соревнований по лыжным гонкам.  | 2 |  |
| 2 | Попеременный двухшажный ход.Коньковый ход. |  2 |  |
| 3 | Спуски и подъёмы. Правильные падения. Развитие выносливости.  |  2 |  |
| 4 | Подъём «елочкой». Скользящий шаг. Игры. | 2 |  |
| 5 | Коньковый ход. Подъём ёлочкой. Торможения.  | 2 |  |
| 6 | Спуск в стойке устойчивости. Коньковый ход. Игры.  | 2 |  |
| 7 | Одновременный двухшажный ход. Преодоления бугров и впадин. Игры. | 2 |  |
| 8 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 2 |  |
| 9 | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» | 2 |  |
| 10 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.на время.  | 2 |  |
| **8** |  **Волейбол** | **10** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейбола. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Передвижения игрока. Учебная игра.  | 2 |  |
| 2 | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой. Блокирование. Учебная игра.  | 2 |  |
| 3 | Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | 2 |  |
| 4 | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.  | 2 |  |
| 5 | Контрольные игры и соревнования. | 2 |  |
| **9** | **Бадминтон** | **26** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по бадминтону. История игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Судейство.  | 2 |  |
| 2 | Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.  | 2 |  |
| 3 | Изучение плоской подачи, плоских ударов. Освоение перемещений вперёд к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.  | 2 |  |
| 4 | Совершенствование плоских ударов и перемещений вперёд, высокодалёкого и нападающего удара над головой справа. Изучение высокодалёкой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа.  | 2 |  |
| 5 | Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперёд. Совершенствование высокодалёкой подачи и нападающего удара над головой. | 2 |  |
| 6 | Совершенствование мягких ударов с перемещением вперёд. Совершенствование комбинаций; высокодалёкая подача, нападающий удар, мягкий удар. | 2 |  |
| 7 |  Освоение перемещений вперёд к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой. Учебная игра.  | 2 |  |
| 8 | Совершенствование плоских ударов и перемещений вперёд, высокодалёкого и нападающего удара над головой справа. Совершенствование высокодалёкой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа.  | 2 |  |
| 9 | Совершенствование плоских ударов и перемещений вперёд, высокодалёкого и нападающего удара над головой справа. Изучение высокодалёкой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа.  | 2 |  |
| 10 | Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперёд. Совершенствование высокодалёкой подачи и нападающего удара над головой. | 2 |  |
| 11 | Короткая подача. Совершенствование мягких, плоских, высокодалёких, укороченных ударов и откидок. Перемещения вперёд.  | 2 |  |
| 12 | Совершенствование мягковыполняемых и плоских ударов. Комбинация ударов: высокодалёкого, нападающего, подставки и откидки.Тактика одиночных игр. | 2 |  |
| 13 | Соревнованя среди кружковцев по бадминтону. | 2 |  |
| **10** |  **Футбол** | **12** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Передвижения и перемещения футболиста.Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Учебная игра. | 2 |  |
| 2 | Техника передвижения. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Учебная игра.  | 2 |  |
| 3 | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Учебная игра. | 2 |  |
| 4 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Учебная игра.  | 2 |  |
| 5 | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Учебная игра.  | 2 |  |
| 6 | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебная игра.  | 2 |  |
| **11** | **Кроссовая подготовка.** | **8** |  |
| 1 | Тактика бега на различные дистанции.Равномерный бег до 8 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 |  |
| 2 | Бег в равномерном темпе до 8 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 |  |
| 3 |  Равномерный бег до12 минут. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 |  |
| 4 | Основы техники и тактики марафонского бега.Равномерный бег до15 минут. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 2 |  |
| **12** |  **Итоговое занятие**  |  |  |
| 1 | Подготовка к соревнованиям. Соревнования. | 2 |  |
| **13** | **Контроль – тестирование.** | **2** |  |
| 1 | Прыжок в длину с места (см).Челночный бег 10раз\*10м (сек).Подтягивание из виса (кол-во раз).Пресс за 1 мин (кол-во раз).Наклон вперед из положения сидя (см) | 2 |  |
| Всего |  | 144 |  |

**Календарно-тематический план 2 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **1** | **Основы знаний** | **2** |  |
| 1 | Влияние физической культуры на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и роботоспособности. Формирование устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культуры.  | 2 |  |
| **2** | **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** | **4** |  |
| 1 | Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.  | 2 |  |
| 2 | Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.  | 2 |  |
| **3** | **Кроссовая подготовка** | **8** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Терминология кроссового бега. Подготовка мест проведения соревнований, оборудования и инвентаря. | 2 |  |
| 2 | Тактика бега на различные дистанции. Равномерный бег до10 минут. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 2 |  |
| 3 | Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 |  |
| 4 | Основы техники и тактики марафонского бега.Равномерный бег до15 минут. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 2 |  |
| **4** | **футбол** | **12** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. История развития футбола. Правила игры в футбол. Судейство. Подготовка места занятия для игры в футбол.  | 2 |  |
| 2 | Передвижения и перемещения футболиста.Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Учебная игра. | 2 |  |
| 3 |  Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Учебная игра.  | 2 |  |
| 4 |  Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Учебная игра.  | 2 |  |
| 5 | Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру.Удар внутренней стороной стопы. Остановка подошвой. Учебная игра.  | 2 |  |
| 6 | Технико-тактические взаимодействия игроков. Развитие координации, ловкости.Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.Учебная игра.  | 2 |  |
| **5** | **Баскетбол.** | **16** |  |
| 1 | Техник безопасности. Основы техники и тактикиигры в баскетбол. Правила игры. Основы техники и тактикиигры. Подготовка мест занятия. Судейство.  | 2 |  |
| 2 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | 2 |  |
| 3 | Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Техника передвижений. Учебная игра.  | 2 |  |
| 4 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Учебная игра. | 2 |  |
| 5 | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.  | 2 |  |
| 6 | Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. Учебная игра.  | 2 |  |
| 7 | Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. |  |  |
| 8 | Контрольные игры и соревнования. | 2 |  |
| **6** | **Волейбол** | **22** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Терминология волейбола. Подготовка мест занятия.Правила игры. Судейство.  | 2 |  |
| 2 | Стойка и перемещение игрока. Передача сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.  | 2 |  |
| 3 | Передача мяча стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.  | 2 |  |
| 4 | Стойка игрока. Передачи мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.  | 2 |  |
| 5 | Перемещения игрока. Передачи мяча в тройках. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра. | 2 |  |
| 6 | Приём снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.Верхние передачи мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.  | 2 |  |
| 7 | Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Приёмы подач. Учебная игра. | 2 |  |
| 8 | Верхняя прямая подача. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.  | 2 |  |
| 9 | Передвижения игрока. Прямой нападающий удар. Блокирование в паре. Учебная игра. |  |  |
| 10 | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 2 |  |
| 11 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. | 2 |  |
| **7** | **Лыжная подготовка** | **20** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках л/подготовки. Пользование лыжными мазями. Проведение соревнований по лыжным гонкам.  | 2 |  |
| 2 | Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Переход из высокой стойки в низкую. Тактика лыжных гонок. | 2 |  |
| 3 | Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим шагом. Торможение и поворот упором.Прохождение дистанции в равномерном темпе.  | 2 |  |
| 4 | Торможение плугом. Поворот плугом.Подъём скользящим шагом. Одновременный двухшажный коньковый ход. Игры. | 2 |  |
| 5 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъём скользящим шагом. Прохождение дистанции. | 2 |  |
| 6 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Торможение плугом. Игры на лыжах.  | 2 |  |
| 7 | Одновременный одношажный ход. Поворот плугом.Подвижные игры на лыжах. | 2 |  |
| 8 | Подъём скользящим шагом. Торможение плугом.Игры на лыжах. Прохождение дистанции. | 2 |  |
| 9 | Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции. | 2 |  |
| 10 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.на время.  | 2 |  |
| **8** |  **Волейбол** | **10** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейбола. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Передвижения игрока. Учебная игра.  | 2 |  |
| 2 | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой. Блокирование. Учебная игра.  | 2 |  |
| 3 | Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | 2 |  |
| 4 | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.  | 2 |  |
| 5 | Контрольные игры и соревнования. | 2 |  |
| **9** | **Бадминтон** | **26** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по бадминтону. История игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Судейство.  | 2 |  |
| 2 | Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.Учебная игра.  | 2 |  |
| 3 | Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. Учебная игра. | 2 |  |
| 4 | Тренировка подач справа и слева. Перемещения на площадке. Учебная игра. | 2 |  |
| 5 | Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой справа. | 2 |  |
| 6 | Совершенствование мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом. Совершенствование удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.  | 2 |  |
| 7 | Изучение плоской подачи, плоских ударов. Освоение перемещений вперёд к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.  | 2 |  |
| 8 | Совершенствование плоских ударов и перемещений вперёд, высокодалёкого и нападающего удара над головой справа. Изучение высокодалёкой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа.  | 2 |  |
| 9 | Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперёд. Совершенствование высокодалёкой подачи и нападающего удара над головой. | 2 |  |
| 10 | Совершенствование мягких ударов с перемещением вперёд. Совершенствование комбинаций; высокодалёкая подача, нападающий удар, мягкий удар. | 2 |  |
| 11 | Короткая подача. Совершенствование мягких, плоских, высокодалёких, укороченных ударов и откидок. Перемещения вперёд.  | 2 |  |
| 12 | Совершенствование мягковыполняемых и плоских ударов. Комбинация ударов: высокодалёкого, нападающего, подставки и откидки.Тактика одиночных игр. | 2 |  |
| 13 | Соревнованя среди кружковцев по бадминтону. | 2 |  |
| **10** |  **Футбол** | **12** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Передвижения и перемещения футболиста.Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Учебная игра. | 2 |  |
| 2 | Техника передвижения. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Учебная игра.  | 2 |  |
| 3 | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости. Учебная игра. | 2 |  |
| 4 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Учебная игра.  | 2 |  |
| 5 | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Учебная игра.  | 2 |  |
| 6 | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебная игра.  | 2 |  |
| **11** | **Кроссовая подготовка.** | **8** |  |
| 1 | Тактика бега на различные дистанции.Равномерный бег до 8 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 |  |
| 2 | Равномерный бег до10 минут. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 2 |  |
| 3 | Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 |  |
| 4 |  Равномерный бег до15 минут. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 |  |
| **12** |  **Итоговое занятие**  |  |  |
| 1 | Подготовка к соревнованиям. Соревнования. | 2 |  |
| **13** | **Контроль – тестирование.** | **2** |  |
| 1 | Прыжок в длину с места (см).Челночный бег 10раз\*10м (сек).Подтягивание из виса (кол-во раз).Пресс за 1 мин (кол-во раз).Наклон вперед из положения сидя (см) | 2 |  |
| Всего |  | 144 |  |

**Календарно-тематический план 3 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **1** | **Основы знаний** | **2** |  |
| 1 | Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. | 2 |  |
| **2** | **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.** | **4** |  |
| 1 | Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта.  | 2 |  |
| 2 | Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. | 2 |  |
| **3** | **Кроссовая подготовка** | **8** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Терминология кроссового бега. Подготовка мест проведения соревнований, оборудования и инвентаря. | 2 |  |
| 2 | Тактика бега на различные дистанции. Равномерный бег до10 минут. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 2 |  |
| 3 | Бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ору. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | 2 |  |
| 4 | Основы техники и тактики марафонского бега.Равномерный бег до17 минут. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 2 |  |
| **4** | **футбол** | **12** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. История развития футбола. Правила игры в футбол. Судейство. Подготовка места занятия для игры в футбол.  | 2 |  |
| 2 | Удары по мячу. Техника ведения мяча. Удары по воротам. | 2 |  |
| 3 | Ведение мяча. Стойки и перемещения. Игры. | 2 |  |
| 4 | Удар внутренней стороной стопы. Остановка подошвой. Ведение мяча. | 2 |  |
| 5 | Техника владения мячом. Развитие координационных способностей. | 2 |  |
| 6 | Технико-тактические взаимодействия игроков. Развитие координации, ловкости. | 2 |  |
| **5** | **Баскетбол.** | **16** |  |
| 1 | Техник безопасности. Основы техники и тактикиигры в баскетбол. Правила игры. Основы техники и тактикиигры. Подготовка мест занятия. Судейство.  | 2 |  |
| 2 | Ведение мяча на месте. Бросок мяча в движении.  | 2 |  |
| 3 | Повороты с мячом. Бросок в движении двумя руками. | 2 |  |
| 4 | Передвижения игрока. Ведение мяча на месте. | 2 |  |
| 5 | Передвижения и остановки игрока. Подвижная игра. | 2 |  |
| 6 | Повороты с мячом. Бросок мяча в движении. | 2 |  |
| 7 | Ведение мяча на месте. Подвижная игра. |  |  |
| 8 | Контрольные игры и соревнования. | 2 |  |
| **6** | **Волейбол** | **22** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Терминология волейбола. Подготовка мест занятия.Правила игры. Судейство.  | 2 |  |
| 2 | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 2 |  |
| 3 | Приём мяча снизу. Передачи мяча сверху. | 2 |  |
| 4 | Нижняя прямая подача. Нападающий удар. | 2 |  |
| 5 | Стойка, перемещения игрока. Учебная игра. | 2 |  |
| 6 | Передача сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. | 2 |  |
| 7 | Приём мяча снизу. Нападающий удар. | 2 |  |
| 8 | Нападающий удар. Передача сверху двумя руками. | 2 |  |
| 9 | Передача сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. |  |  |
| 10 | Приём мяча снизу. Нападающий удар. | 2 |  |
| 11 | Нападающий удар. Передача сверху двумя руками. | 2 |  |
| **7** | **Лыжная подготовка** | **20** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках л/подготовки. Пользование лыжными мазями. Проведение соревнований по лыжным гонкам.  | 2 |  |
| 2 | Переход из низкой стойки в высокую. Спуски. | 2 |  |
| 3 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъём скользящим шагом. | 2 |  |
| 4 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Торможение плугом. | 2 |  |
| 5 | Одновременный одношажный ход. Поворот плугом. | 2 |  |
| 6 | Одновременный одношажный ход. Поворот плугом. | 2 |  |
| 7 | Подъём скользящим шагом. Торможение плугом. | 2 |  |
| 8 | Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. | 2 |  |
| 9 | Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. | 2 |  |
| 10 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Бег на лыжах 3км. | 2 |  |
| **8** |  **Волейбол** | **10** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейбола. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Передвижения игрока. Учебная игра.  | 2 |  |
| 2 | Стойка, перемещения игрока. Учебная игра. | 2 |  |
| 3 | Передача сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. | 2 |  |
| 4 | Приём мяча снизу. Нападающий удар. | 2 |  |
| 5 | Контрольные игры и соревнования. | 2 |  |
| **9** | **Бадминтон** | **26** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по бадминтону. История игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Судейство.  | 2 |  |
| 2 | Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.Учебная игра.  | 2 |  |
| 3 | Освоение мягких ударов перед собой, короткой подачи с замахом. Изучение удара над головой справа, нападающего удара над головой справа.  | 2 |  |
| 4 | Изучение плоской подачи, плоских ударов. Освоение перемещений вперёд к сетке с возвращением в центральную позицию, замаха и удара при выполнении удара над головой.  | 2 |  |
| 5 | Совершенствование плоских ударов и перемещений вперёд, высокодалёкого и нападающего удара над головой справа. Изучение высокодалёкой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа.  | 2 |  |
| 6 | Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперёд. Совершенствование высокодалёкой подачи и нападающего удара над головой. | 2 |  |
| 7 | Совершенствование мягких ударов с перемещением вперёд. Совершенствование комбинаций; высокодалёкая подача, нападающий удар, мягкий удар. | 2 |  |
| 8 | Совершенствование плоских ударов и перемещений вперёд, высокодалёкого и нападающего удара над головой справа. Изучение высокодалёкой подачи и перемещений назад при ударе над головой справа. | 2 |  |
| 9 | Короткая подача. Совершенствование мягких, плоских, высокодалёких, укороченных ударов и откидок. Перемещения вперёд.  | 2 |  |
| 10 | Совершенствование мягковыполняемых и плоских ударов. Комбинация ударов: высокодалёкого, нападающего, подставки и откидки.Тактика одиночных игр. | 2 |  |
| 11 | Короткая подача. Совершенствование мягких, плоских, высокодалёких, укороченных ударов и откидок. Перемещения вперёд.  | 2 |  |
| 12 | Совершенствование мягковыполняемых и плоских ударов. Комбинация ударов: высокодалёкого, нападающего, подставки и откидки.Тактика одиночных игр. | 2 |  |
| 13 | Соревнованя среди кружковцев по бадминтону. | 2 |  |
| **10** | **Футбол** | **12** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Передвижения и перемещения футболиста.Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Учебная игра. | 2 |  |
| 2 | Удары по мячу. Техника ведения мяча. Удары по воротам. | 2 |  |
| 3 | Ведение мяча. Стойки и перемещения. Игры. | 2 |  |
| 4 | Удар внутренней стороной стопы. Остановка подошвой. Ведение мяча. | 2 |  |
| 5 | Техника владения мячом. Развитие координационных способностей. | 2 |  |
| 6 | Технико-тактические взаимодействия игроков. Развитие координации, ловкости. | 2 |  |
| **11** | **Кроссовая подготовка.** | **8** |  |
| 1 | Тактика бега на различные дистанции.Равномерный бег до 8 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 2 |  |
| 2 | Тактика бега на различные дистанции. Равномерный бег до10 минут. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 2 |  |
| 3 | Бег до 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий ору. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | 2 |  |
| 4 | Основы техники и тактики марафонского бега.Равномерный бег до17 минут. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 2 |  |
| **12** |  **Итоговое занятие**  |  |  |
| 1 | Подготовка к соревнованиям. Соревнования. | 2 |  |
| **13** | **Контроль – тестирование.** | **2** |  |
| 1 | Прыжок в длину с места (см).Челночный бег 10раз\*10м (сек).Подтягивание из виса (кол-во раз).Пресс за 1 мин (кол-во раз).Наклон вперед из положения сидя (см) | 2 |  |
| Всего |  | 144 |  |

Список литературы:

Настольная книга учителя физической культуры. Автор Г.И.Погадаев

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» Авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич.

«Уроки бадминтона». Авторы Я. Бердюгина , В. Леонтьев

Гимнастика. Автор М.Л. Журавин.

Легкая атлетика в школе. Автор О.Н.Трофимов.

Журналы «Физическая культура в школе».