Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Шумихинская специальная (коррекционная) школа-интернат»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | ПРИНЯТО педагогическим советом |
| Руководитель МС | школы–интерната,  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Х. Дюсембаева | протокол №1 от «31» августа 2023г.  |
| «30» августа 20 23г. Протокол №1  |  |
|  |  |
| СОГЛАСОВАНО  | УТВЕРЖДЕНО |
| Заместитель директора по ВР  | Директор школы-интерната |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.К. Коростелева  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Тхор  |
| «30» августа 2023г.  | «1» сентября 2023г. Приказ №119 |

 |  |
|  |  |

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)**

**программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Спортландия»**

**Возраст обучающихся: 10-18 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель: Фазылов Ривальд Нигаматович,

педагог дополнительного образования

г. Шумиха, 2023 год

1. **Комплекс основных характеристик программы**
	1. **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная

**Актуальность программы.**

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей школьника и его самоопределение. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа предусматривает формирование и коррекцию жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей с ограниченными возможностями здоровья. Кроме того, расширяет возможности детей-инвалидов в освоении адаптивных видов спорта, в данном случае легкая атлетика, баскетбол, футбол, лыжи настольный теннис.

Программа разработана в соответствии с основными положениями: Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции);

* Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);
* Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
* Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196);
* Национальный проект «Образование», Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);

* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2);

* Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н);
* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
* Устав ГБОУ «Шумихинская школа-интернат».
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Шумихинская школа-интернат».

**Отличительные особенности программы.**

Овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для дополнительного образования обучающихся 10-18 лет.

**Срок реализации (освоения) программы.**

1 год.

**Объем программы.**

102 часа.

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.**

* индивидуальная;
* групповая;
* фронтальная;
* коллективная;
* игровые;
* самостоятельные занятия.
* Численный состав группы от 5 до 12 человек.
* Режим занятий - 3 раза в неделю по 1 часу.
* Объем часов – 102.

**Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).**

Изучение физической культуры, всестороннее развитие личности обучающихся (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Уровни сложности содержания программы.**

Стартовый (ознакомительный) - 1 год.

* 1. **Цели и задачи программы. Планируемые результаты**

**Цель:** создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому, интеллектуальному развитию ребенка и укреплению здоровья средствами физической культуры и спорта.

**Задачи:**

***обучающие:***

* содействовать успешному освоению учащимися техники выполнения основных видов движений;
* поощрять самостоятельную двигательную активность детей, поддерживая у них чувство «мышечной» радости;
* содействовать полноценному физическому развитию детей; сохранению и укреплению здоровью;

***воспитывающие:***

* воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни;
* приучать ребенка заботиться о собственном здоровье. побуждать детей к самостоятельному использованию приобретенных знаний о здоровье в разных жизненных ситуациях;

***развивающие:***

* развивать все системы и функции организма через оптимальные физические нагрузки;
* развивать морально-волевые качества;
* развивать внимание мышление.

К окончанию года обучения у обучающихся будут сформированы следующие **результаты:**

**Личностные:**

* ценностное отношение к своему здоровью (понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств).

**Метапредметные:**

*Познавательные:*

* умение применять теоретические знания на практике и в повседневной жизни.

*Регулятивные:*

* умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
* умение самостоятельно организовывать свою работу;
* навыки самоконтроля (взаимоконтроля) и самооценки (оценки).

*Коммуникативные:*

* умение общаться и сотрудничать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
* умение слушать и слышать других людей.

*Предметные:*

*обучающиеся узнают:*

* технику выполнения упражнений, необходимых для развития его физических качеств;
* правила безопасного поведения, выполнения базовых движений;

об*учающиеся научатся:*

— правильно выполнять комплекс упражнений; сохранять правильную осанку в положении стоя и сидя;

* самостоятельного выполнения комплекса упражнений, поддержания здорового образа жизни.

**1.3** **Рабочая программа.**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Название раздела программы | 1 год обучения |
| Количество часов |
| всего | теория | практика |
| 1 | Легкая атлетика | 20 | 1 | 19 |
| 2 | Баскетбол | 20 | 1 | 19 |
| 3 | Футбол | 20 | 1 | 19 |
| 4 | Лыжный спорт  | 22 | 1 | 21 |
| 5 | Теннис | 20 | 1 | 19 |
|  | Промежуточная аттестация | по плану спортивных мероприятий |  |  |

**Формы промежуточной аттестации:** *по плану проведения спортивных мероприятий.*

**Содержание программы**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Легкая атлетика», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «Спортивные игры», которая не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

* ***Легкая атлетика***
* *Теоретические сведения.*
* Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.
* Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.
* Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
* *Практический материал*
* Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.
* Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.
* Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».
* Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.
* ***Лыжная подготовка.***
* *Теоретические сведения.*
* Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к подготовке (одежда, обувь, инвентарь). Ознакомить учащихся с местом построения. Техника безопасности при построении. Научить держанию палок. Ознакомить с передвижением на лыжах без палок и с палками. Ознакомить с теорией лыжных ходов, техникой спусков и подъёмов.
* *Практический материал.*
* Ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.
* ***Подвижные игры***
* *Практический материал.*
* Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.
* Спортивные игры
* ***Баскетбол***
* *Теоретические сведения.* Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.
* Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.
* *Практический материал.*
* Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.
* Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
* ***Футбол***
* *Теоретические сведения.* Общие сведения об игре в футбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в футбол.
* *Практический материал.*
* Остановка и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча головой. Выполнение стандартных положений. Отработка техники удара по мячу.
* Учебные игры на основе футбола. Игры (эстафеты) с мячами.
* ***Настольный теннис***
* *Теоретические сведения*. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.
* *Практический материал.* Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

**Легкая атлетика.**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Набор осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие физических качеств.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Упражнения без предметов Упражнения для развития мышц плечевого пояса, рук и шеи:

а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе;

б) сгибание и разгибание рук: в упоре, передвижение на руках, подпрыгивание;

в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мышц туловища:

а) наклоны вперед, назад, в стороны;

б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;

в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками или ногами.

Упражнения для развития мышц ног:

а) в положении стоя с опорой руками поочередные отведения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны, круговые движения;

б) выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками;

в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях;

г) подъем на гимнастическую скамейку, стенку и спрыгивание с разной высоты на две и одну ноги с последующим прыжком вверх, вперед; д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге. Упражнения общего воздействия.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

 Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп занимающегося, приобретение им тех двигательных навыков, которые обеспечат успешное овладение техникой и рост результатов по избранной специализации. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т.п. Для преимущественного совершенствования физических качеств, таких как сила, быстрота, специальные формы выносливости; дальнейшего развития подвижности в суставах и эластичности мышц, ловкости и координации движений применяются специальные упражнения: Скоростно-силовые – движения выполняются с максимальной интенсивностью. Сюда относятся спринтерский и барьерный бег, прыжки и метания. Упражнения на выносливость. К этой группе относятся спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, марафонский бег.

Для развития скоростно-силовых качеств – 4 группы упражнений:

-с преодолением веса собственного тела;

-с различными дополнительными отягощениями; с использованием сопротивления внешней среды;

-с преодолением внешних сопротивлений. Скоростно-силовая подготовка легкоатлета способствует развитию быстроты движений и силы мышц. Скоростное направление развивает скорость выполнения основного упражнения, отдельных его элементов и их сочетаний, а также стартового ускорения. Упражнения выполняются максимально быстро, что достигается за счет совершенствования координации и согласованности в работе мышц.

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕГА**

Обучение технике беговых видов лучше всего начинать с техники бега на средние и длинные дистанции. Скорость в этих видах относительно невысокая, но в то же время здесь сохраняется общая визуальная техника бега, присущая всем его разновидностям. К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции - 3000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях. Структура бегового шага в кроссовом беге такая же, как и в беге на средние дистанции. Основная задача - сохранив скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму. Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

**ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м. В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, при этом используются стартовые колодки (станки). Методические рекомендации: расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.

В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок:

1) обычный;

2) растянутый;

3) сближенный;

4) узкий. При обычном старте для начинающих спортсменов расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени. При растянутом старте расстояние от стартовой линии до первой колодки от 2-х до 3-х стоп, от первой до второй колодки - от 1,5 до 2-х стоп. При сближенном старте расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 стопы, от первой до второй - одна стопа. При узком старте расстояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше. Применение старта зависит от индивидуальных возможностей занимающихся, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал. По команде «На старт!» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, то есть занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч, взгляд направлен на расстояние 1 метр за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта, стопы опираются на поверхность колодок так, чтобы носок обуви касался поверхности дорожки. По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз, плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун в положении стартовой готовности не должен быть излишне напряжен и скован, но в то же время он должен находиться в состоянии сжатой пружины, готовой по команде стартовать, тем более что промежуток между командами «Внимание!» и «Марш!» не оговорен правилами соревнований и целиком зависит от стартера, дающего старт. Услышав стартовый сигнал, бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах. Руки работают разноименно, но допускается движение рук одноименно и с частотой выше, чем частота ног. Начинающим бегунам можно дать образное сравнение, будто они толкают вагонетку: чем острее угол толкания, тем больше усилий они прикладывают для создания скорости. Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача - как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем начинает подъем туловища, важно постепенно поднимать туловище, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно 10-15 градусов по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается. В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо - вперед, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости. Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные, руки движутся разноименно, кисти свободно, без напряжения сжаты в кулак. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений.. Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее. Методические рекомендации: бег по дистанции заканчивается в тот момент, когда бегун касается створа финиша, то есть воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости. В беге на 200 м имеются некоторые технические особенности. Спортсмены стартуют с виража и первую половину дистанции бегут по повороту дорожки, то есть чем выше скорость, тем больше наклон тела. Бег на 400 м или «длинный спринт» также имеет свои особенности. Начинающие бегуны и спринтеры невысокой квалификации должны стремиться к равномерному бегу по всей дистанции, выполняя его свободно и без лишних усилий.

**Баскетбол**

Данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 10-18 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта (баскетбол).

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

Педагогическая целесообразность применения баскетбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

– доступностью игры для любого возраста;

– возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь.

Новизной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

 **Общая и специальная физическая подготовка**

Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.

**Основы баскетбола**

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, двумя руками одновременно, с изменением направления, без зрительного контроля, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передача мяча на длинные расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Ведение с последующей остановкой, разворотом и с продолжением ведения. Сочетания изученных приемов передвижений и остановок. Постановка заслона. Выход для получения мяча игрока без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч).

**Футбол**

Футбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости ударов, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

 Теоретическая подготовка юных футболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

· гигиена занимающихся, их одежда,

· профилактика травматизма,

· правила игры,

· сведения об истории футбола,

· сведения о современных передовых футболистах, командах.

Теорети­ческие сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), спортивные и подвижные игры, направленные на развитие. Учебные и тренировочные игры. Контрольно-переводные нормативы. Соревнования по календарному плану. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль по плану тренеров-преподавателей. Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно- двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития прыгучести. Приседание – выпрыгивание вверх, то же, с отягощением. Многоскоки. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на гимнастические маты, гимнастическую скамейку. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мяч и т.п.). Прыжки с места в длину. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и в движении. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. · Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег на 5, 10, 15 м. по сигналу (преимущественно зрительному) из различных исходных положений. Бег различными способами, бег с остановками и изменением направления. 8 «Челночный бег» на 6 и 9 м. (общий пробег за одну попытку 3—60 м.). Подвижные игры, эстафеты. · Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующимударом головой.. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м. · Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног вместе. Многократные броски набивного мяча и ловля. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Прием и передача мяча на месте и в движении, с партнером, в тройках, во встречных колоннах. · Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении стандартов. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, с максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом (1-2 кг.), броски на дальность. · Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении штрафного удара. Броски волейбольного, набивного мяча (1 кг.) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Упражнения для развития качеств, необходимых при защите. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного набивного мяча. Передвижения вдоль сетки – лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

**Тактическая и техническая подготовка**

Техническая подготовка «Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока. · Перемещения и стойки. Перемещения различными способами в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Повороты вперед, повороты назад. · Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, с крёстным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. · Передача мяча. Передача верхняя, нижняя. Особенности обучения техническим приёмам. В СО группах обучение должно проходить с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости. Техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на площадке задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения. Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в начальный период обучения необходимо, прежде всего, освоить навыки передач мяча. Тактическая подготовка. Тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил, определять положение мяча в конкретный момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку. Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

**Лыжный спорт**

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – это один из самых доступных и массовых видов физической культуры, не исключением является и наш сельский район. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, общение, положительные эмоции – всё это благотворно влияет на здоровье, на полноценное физическое развитие, содействует многостороннему и гармоничному развитию личности занимающихся. Особенно лыжная подготовка является одним из важнейших средств физического воспитания с целью гармоничного развития и оздоровления детей школьного возраста при наблюдающемся в последнее время дефиците двигательной активности.

При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные группы рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на организм занимающихся. Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы обучающихся. Регулярные учебно-тренировочные занятия способствуют развитию у обучающихся таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, гибкость и др.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных лыжников основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

* расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности обучающихся;
* формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – лыжными гонками;
* всестороннее развитие физических способностей на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
* укрепление здоровья, закаливание организма;
* овладение основами техники передвижения на лыжах и основами соревновательной деятельности;
* выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости – упражнения у гимнастической стенки, упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой, гимнастические упражнения с элементами акробатики, упражнения с увеличением амплитуды движений.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей – прыжки через скакалку различной длины на месте и в движении, челночный бег, бег с изменением скорости и направления движения, бег из различных исходных положений; бег 30, 60 и 100 м с максимальной скоростью, бег с гандикапом, прыжки с использованием короткой и длинной гимнастической скамейки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости – многократно повторяющиеся серии упражнений с набивными мячами, с отягощениями (гантелями, штангой, блинами от штанги, с партнером на плечах или спине), упражнения на тренажерах и гимнастических снарядах, упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса и на гимнастической скамейке, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах; передвижения в висах на руках на гимнастической стенке и на «рукоходе»); комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки, силовые упражнения в парах.

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости – «Колдунчики», «Вызов номеров», «День и ночь», «Третий лишний», «Невод», «Мяч капитану» и др.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты – многоскоки, прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, выпрыгивания вверх из положения сидя, прыжки через гимнастическую скамейку, дорожку матов и через шины: эстафеты с элементами челночного бега, эстафеты без предметов и с предметами (мячами разных размеров, гимнастическими палочками, скакалками, клюшками), эстафеты с элементами баскетбола, бадминтона и др.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости - равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности; повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха и повторный бег в горку и с горки; бег по песку, по кочкам; бег с преодолением препятствий; езда на велосипеде в различных условиях местности; соревнования по спортивному ориентированию по младшим возрастным группам, походы выходного дня вместе с родителями. Отличительной особенностью бега с преодолением препятствий является согласование техники бега с техникой различных способов преодоления препятствий – преодоление препятствия наступанием, преодоление препятствия прыжковым бегом. В связи с этим сначала осваивают технику преодоления препятствий, выполняя подводящие упражнения, а потом технику преодоления препятствий в сочетании с бегом.

**Специальная физическая подготовка**

Передвижение на лыжах по равниннойи пересеченной местности, шаговая и прыжковая имитация, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжах, роликовых коньках для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Подводящие упражнения, направленные на овладение основами современной техники способов передвижения на лыжах. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника – гонщика.

**Технико-тактическая подготовка**

Техническая подготовка лыжника – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной 7 техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящи, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Овладение способами передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжников-гонщиков.

**Настольный теннис.**

Спортивная игра в теннис занимает значительное место в системе физического воспитания. Занятия спортивными играми – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития занимающихся. Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Теннис - это спортивная игра, богато насыщенная разнообразными движениями и тактическими комбинациями. Игра в настольный теннис отличается от других игр сочетанием быстрого темпа с высокой точностью попадания мячом. Такая игра требует умения выполнять удары с ходу в процессе свободного, быстрого передвижения. Действия теннисиста требует высокой координации движений. Сравнительно небольшие размеры стола, большая скорость перемещения мяча, быстрая смена игровых ситуаций требуют от игроков мгновенных ответных реакций на действия противника, высокой координации движений, разносторонней физической и волевой подготовки, умения быстро и правильно оценить игровые ситуации и в связи с этим применять наиболее целесообразные технические приёмы и тактические действия. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.

2. Упражнения без предметов: Для руки плечевого пояса, для мышц туловища и ног.

3. Упражнения с предметами: С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

4. Подвижные игры: с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры.

**Техника и тактика игры**

1. Ознакомление с правилами игры. Знакомство с настольным теннисом как со спортивной игрой. Изучение размеров специального стола. Разметка теннисного стола одиночных и парных игр. Правила игры.

2. Ознакомление со стойками. Изучение индивидуальной стойки каждого обучаемого, а также классической к столу в пол оборота, лицом к столу.

3. Способы держания ракетки. Существует два способа держания ракетки: азиатская и европейская хватки. Азиатская хватка ракетки - это держание ракетки вертикально (хватка 'пером). Европейская хватка ракетки - ракетку держат горизонтально.

4. Способы подачи. Существует несколько видов подач: прямая подача, подача «мостик», подача «челнок», подача «веер». Упражнения для развития внимания и быстроту реакции с использованием тренажѐров и спортивного оборудования.

5. Способы передвижения. Существует несколько видом перемещения. Это - выпадом, шагом, прыжком, броском.

6. Техника игры. Рассказ о технике выполнения приема. Показ его преподавателем. Имитирование движений без мяча. Удары по подвижному мячу. Упражнения на развитие гибкости с использованием спортивного оборудования.

7. Тактика игры. Тактика атакующего игрока против атакующего игрока; атакующего против защитника; защитника против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры строится на индивидуальных качествах игрока.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела программы | Дата проведениязанятия | Кол-вочасов | Тема занятия | Формазанятия | Форматекущего контроля / промежуточной аттестации |
|  | **Легкая атлетика** |  | 1 | СБУ. Бег 100 метров. Техника бега на короткие и средние дистанции. | теория |  |
| 1 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 200 метров | практика |  |
| 2 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 400 метров | практика |  |
| 3 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 800 метров | практика |  |
| 4 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 1000 метров. Техника бега на длинные дистанции. | практика |  |
| 5 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 1000 метров | практика |  |
| 6 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 1000 метров | практика | участие в соревнованиях |
| 7 | **Настольный теннис** |  | 1 | Правила игры в теннис. Набивание мяча. | теория |  |
| 8 | теннис |  | 1 | Хватка ракетки.  | практика |  |
| 9 | теннис |  | 1 | Подача мяча. | практика |  |
| 10 | теннис |  | 1 | Прием мяча | практика |  |
| 11 | теннис |  | 1 | Отскок мяча. | практика |  |
| 12 | теннис |  | 1 | Подставка | практика |  |
| 13 | теннис |  | 1 | Передвижение игрока приставными шагами | практика |  |
| 14 | теннис |  | 1 | Вращение мяча | практика |  |
| 15 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 16 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 17 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 18 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика | участие в соревнованиях |
| 19 | **Мини-футбол** |  | 1 | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча. | теория |  |
| 20 | мини-футбол |  | 1 | Простое ведение мяча двумя ногами | практика |  |
| 21 | мини-футбол |  | 1 | Ведение мяча одной ногой | практика |  |
| 22 | мини-футбол |  | 1 | Ведение мяча по «змейке» | практика |  |
| 23 | мини-футбол |  | 1 | Пас мяча накатом в парах. | практика |  |
| 24 | мини-футбол |  | 1 | Пас и остановка мяча накатом в парах. | практика |  |
| 25 | мини-футбол |  | 1 | Пас и остановка мяча накатом в парах пяткой. | практика |  |
| 26 | мини-футбол |  | 1 | Штрафной удар. | практика |  |
| 27 | мини-футбол |  | 1 | Удар по воротам после прохождения «Змейки» | практика |  |
| 28 | мини-футбол |  | 1 | Штрафной удар с подъёмом мяча через препятствие. | практика |  |
| 29 | мини-футбол |  | 1 | Передача мяча в парах без остановки (стенка). | практика |  |
| 30 | мини-футбол |  | 1 | Передача мяча в «треугольнике» | практика |  |
| 31 | мини-футбол |  | 1 | Передача мяча в «квадрате» | практика |  |
| 32 | мини-футбол |  | 1 | Передача мяча в «треугольнике» без остановки (стенка). | практика |  |
| 33 | мини-футбол |  | 1 | Передача мяча в «квадрате» без остановки (стенка). | практика |  |
| 34 | мини-футбол |  | 1 | Учебная игра 4х4 | практика |  |
| 35 | мини-футбол |  | 1 | Учебная игра 4х4 | практика |  |
| 36 | мини-футбол |  | 1 | Учебная игра 4х4 | практика |  |
| 37 | мини-футбол |  | 1 | Учебная игра 4х4 | практика |  |
| 38 | мини-футбол |  | 1 | Учебная игра 4х4 | практика | участие в соревнованиях |
| 39 | **Лыжный спорт** |  | 1 | Техники бега на лыжах (классический и свободный стиль), техника подъема и спуска с горы. | теория |  |
| 40 | Лыжный спорт |  | 1 | Скользящий шаг без палок 3 км | практика |  |
| 41 | Лыжный спорт  |  | 1 | Скользящий шаг с палками 3 км | практика |  |
| 42 | Лыжный спорт  |  | 1 | Одновременный бесшажный ход 3 км | практика |  |
| 43 | Лыжный спорт  |  | 1 | Одновременный бесшажный ход 3 км | практика |  |
| 44 | Лыжный спорт  |  | 1 | Одновременный бесшажный ход 3 км | практика |  |
| 45 | Лыжный спорт  |  | 1 | Коньковый ход без палок 1 км | практика |  |
| 46 | Лыжный спорт  |  | 1 | Коньковый ход без палок 1 км | практика |  |
| 47 | Лыжный спорт  |  | 1 | Коньковый ход без палок 1 км | практика |  |
| 48 | Лыжный спорт  |  | 1 | Коньковый ход с палками 3 км | практика |  |
| 49 | Лыжный спорт  |  | 1 | Коньковый ход с палками 3 км | практика |  |
| 50 | Лыжный спорт  |  | 1 | Коньковый ход с палками 3 км | практика |  |
| 51 | Лыжный спорт  |  | 1 | Коньковый ход с палками 3 км | практика |  |
| 52 | Лыжный спорт  |  | 1 | Подъем «елочкой» и спуск с горы в низкой стойке. | практика |  |
| 53 | Лыжный спорт  |  | 1 | Подъем «елочкой» и спуск с горы в низкой стойке с палками. | практика |  |
| 54 | Лыжный спорт  |  | 1 | Подъем «коньковым» ходом и спуск с горы в низкой стойке с палками. | практика |  |
| 55 | Лыжный спорт  |  | 1 | Подъем «коньковым» ходом и спуск с горы в низкой стойке без палок. | практика |  |
| 56 | Лыжный спорт |  | 1 | Подъем «коньковым» ходом и спуск с горы в низкой стойке без палок. | практика |  |
| 57 | Лыжный спорт |  | 1 | Бег на время на 1 км по дистанции с средней сложности подъемов и спусков. | практика |  |
| 58 | Лыжный спорт |  | 1 | Бег на время на 1 км по дистанции с средней сложности подъемов и спусков. | практика |  |
| 59 | Лыжный спорт |  | 1 | Бег на время на 3 км по дистанции легкой сложности подъемов и спусков. | практика |  |
| 60 | Лыжный спорт |  | 1 | Бег на время на 3 км по дистанции легкой сложности подъемов и спусков. | практика | участие в соревнованиях |
| 61 | **Баскетбол** |  | 1 | Правила игры в баскетбол. Тактика игры. | теория |  |
| 62 | баскетбол |  | 1 | Простое ведение мяча | практика |  |
| 63 | баскетбол |  | 1 | Ведение мяча по «змейке» | практика |  |
| 64 | баскетбол |  | 1 | Передача мяча в парах различными способами (с отскоком, верхом)  | практика |  |
| 65 | баскетбол |  | 1 | Передача мяча в парах различными способами (с отскоком, верхом) | практика |  |
| 66 | баскетбол |  | 1 | Штрафной бросок. | практика |  |
| 67 | баскетбол |  | 1 | Бросок мяча с места из-под кольца. | практика |  |
| 68 | баскетбол |  | 1 | Бросок мяча с места с средней дистанции | практика |  |
| 69 | баскетбол |  | 1 | Бросок мяча с места с дальней дистанции (трехочковый) | практика |  |
| 70 | баскетбол |  | 1 | Бросок мяча с двух шагов из-под кольца (трехсекундная зона). | практика |  |
| 71 | баскетбол |  | 1 | Бросок мяча с двух шагов с средней дистанции | практика |  |
| 72 | баскетбол |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 73 | баскетбол |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 74 | баскетбол |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 75 | баскетбол |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 76 | баскетбол |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 77 | баскетбол |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 78 | баскетбол |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 79 | баскетбол |  | 1 | Учебная игра | практика | проведение товарищеских соревнований |
| 80 | **Легкая атлетика** |  | 1 | СБУ. Бег 200 метров | практика |  |
| 81 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 400 метров | практика |  |
| 82 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 800 метров | практика |  |
| 83 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 1000 метров. Техника бега на длинные дистанции. | практика |  |
| 84 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 1000 метров | практика |  |
| 85 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 1000 метров | практика |  |
| 86 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Эстафета 4х100 м. | практика |  |
| 87 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Эстафета 4х100 м. | практика |  |
| 88 | легкая атлетика |  | 1 | Прыжок в длину с разбега. | практика |  |
| 89 | легкая атлетика |  | 1 | Прыжок в длину с разбега. | практика |  |
| 90 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 1500 метров | практика |  |
| 91 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 1500 метров | практика |  |
| 92 | легкая атлетика |  | 1 | СБУ. Бег 1500 метров | практика | участие в соревнованиях |
| 93 | **Баскетбол** |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 94 | **Настольный теннис** |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 95 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 96 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 97 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 98 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 99 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 100 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 101 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика |  |
| 102 | теннис |  | 1 | Учебная игра | практика | провести первенство школы совместно с педагогами |

**Календарный учебный график.**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учебных недель | 34 недели |
| Первая четверть  | с 01.09.2022 г. по 30.10.2022 г., 8,5 учебных недель |
| Осенние каникулы | с 31.10.2022 г. по 06.11.2022 г. |
| Вторая четверть | с 07.11.2022 г. по 23.12.2022 г., 7 учебных недель |
| Зимние каникулы | с 24.12.2022 г. по 08.01.2023 г. |
| Третья четверть | с 09.01. 2023 г. по 19.03.2023 г., 10 учебных недель |
| Весенние каникулы | с 20.03.2023 г. по 26.03.2023 г. |
| Четвертая четверть | с 27.03.2023 г. по 25.05.2023 г. 8,5 учебных недель |
| Промежуточная аттестация | 24.05.2023 г. |

**Формы текущего контроля / промежуточной аттестации.**

Форма текущего контроля промежуточной аттестации по итогам реализации программы зачет (результаты выступлений на районных и областных соревнованиях).

**Материально-техническое обеспечение.**

* спортивный зал
* оснащение спортивного зала оборудованием (гимнастические скамейки, маты, канат, стенка);
* спортивный инвентарь: скакалки, обручи, мячи, кубики, кегли др.

**Методические материалы.**

**Формы работы:**

-индивидуальная;

-групповая;

-фронтальная;

-коллективная;

-игровые;

-самостоятельные занятия.

**Методы обучения:**

-словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

-наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

-метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

-методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный).

**Оценочные материалы.**

К концу учебно-тренировочного года учащиеся должны пройти контрольные испытания (по нормативам), наиболее одарённые обучающиеся могут принять участие в соревнованиях.

Показатели раздела «теория»

Обучающиеся должны иметь представление

* об основах ЗОЖ и требованиях безопасности;
* о роли развития физических качеств;
* о спортивном оборудовании и его применении, о видах инвентаря.

Обучающиеся должны знать

* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о методах саморегуляции в соревновательной деятельности;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения травм.

**Список литературы.**

* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.
* Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
* Образовательные ресурсы сети Интернет.
* Журнал «Физическая культура в школе».
* Амелина А.Н., Пашнина В.А. Азбука спорта: настольный теннис-Издательство Физкультура и спорт, 1999 г.
* Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой-ЛЕНИЗДАТ-1989
* Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее-изд. Феникс,2005
* Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
* Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
* Губа В.П., Никитушкин В.Г., Гапеев В.И.- [Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/238/1.html), , изд. Олимпия Пресс,2006.
* И.М. Бутин «Лыжный спорт», Москва «ACADEMA», 2000 г.
* А.В. Жеребцов «Физкультура и спорт», Москва, 1986 г.
* П.К. Петров. Методика преподавания гимнастики в школе- Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, Москва, 2000 г.