**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КУМУЖЪЯЛЬСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

 УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО: РАССМОТРЕНО:

 Директор школы: Зам.дир.по УВР: на заседании МО

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 /В.А.Оразаев/ /Г.Г.Пименова/ /Л.Н.Оразаева/

 31.08.2013г. 31.08.2013г. 31.08.2013г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОГО КРУЖКА**

**«Общая физическая подготовка»**

**Возраст обучающихся: 11-15 лет**

 **Составитель:**

 **Валерианов В.И.**

 **учитель физической культуры**

**2013 - 2014**

**учебный год**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КУМУЖЪЯЛЬСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**«Развитие физических качеств**

**у школьников разного возраста»**

**/реферат/**

 **Составитель:**

 **Валерианов В.И.**

 **учитель физической культуры**

**2012 год**

**Программа спортивного кружка «Общая физическая подготовка»**

**Пояснительная записка**

Программа спортивного кружка «Общая физическая подготовка» предусматривает обучение различным видам спорта воспитанников и учащихся 11 -15 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях. Программа включает в себя такие виды спорта: легкая атлетика, футбол, лыжи, подвижные игры. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта. Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю, 8 часов в месяц. Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Цель программы: охрана и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников, подготовка к труду и защите Родины, воспитание выносливости и силы воли обучающихся.

Задачи программы: всесторонняя физическая подготовка и физическое развитие, способствующее укреплению здоровья, приобретению прикладных двигательных навыков; создание устойчивого интереса занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом; выявить способных спортсменов и передать их для спортивного совершенствования.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

**Задачи:** 1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

**Организация работы.**

Кол-во обучающихся в группе до 25 человек.
Занятия проходят 2 раза в неделю, 68 часов за год.

**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;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и 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.

**Планируемые результаты.**

**Личностными результатами** изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями

в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Общая физическая

подготовка являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их

исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;

- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Общая физическая

подготовка» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

 **Программа кружка «Общая физическая подготовка»**

 ***1.Техника безопасности 4 часа***

Вводные и повторные инструктажи, при проведении занятий на улице, в спортивном зале, работа со снарядами.

***2*. . . *Легкая атлетика 17 часов***

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения.

Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с преодолением препятствий.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега.

Метание, броски и ловля мяча, метание мяча в цель.

***3. Футбол 15часов***

Передвижения и прыжки. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу с места, с хода остановка мяча, ведение с изменением направления. Отбор мяча, перехват. Индивидуальные тактические действия.

***4. Лыжи 17 часов***

Способы - бесшажный,одношажный, двушажный, переменный.Повороты переступанием, повороты и торможения, Лыжныегонки.

 ***5. Подвижные игры 8 часов***

 ***6. Зачеты 7 часов***

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование темы | Количество часов |
|  |  Всего |  Теория |  Практика |
| Техника безопасности | 4 | 4 |  |
| Легкая атлетика | 17 |  | 17 |
| Футбол | 15 |  | 15 |
| Лыжи | 17 |  | 17 |
| Подвижные игры | 8 |  | 8 |
| Зачеты соревнования | 7 |  | 7 |
| Итого | 68 | 4 | 64 |

**Спортивная игра «Футбол»**

**Пояснительная записка**

Образовательная область спортивных игр призвана сформулировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного предоставления о единстве биологического, психического и социального начало в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Спортивные игры характеризуются целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил, которые вступают как цель и условие развития личности.

Освоение спортивных игр по футболу учащимися осуществляется в единстве с содержанием важнейших организационных форм педагогического процесса, как участие в соревнованиях и тренировочных играх.

Для овладения приемами техники и тактики игры используются следующие методы:

Целостный, расчлененный, игровой и соревновательный.

Основными средствами являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы.

Основной формой проведения секции являются учебно-тренировочные занятия.

**Целью**программы физического воспитания учащихся, основанная на спортивных играх является:

— укрепление здоровья, физическое развитие и повы­шение работоспособности учащихся;

— воспитание у школьников высоких нравственных ка­честв, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных заня­тиях физическими упражнениями;

— приобретение знаний в области гигиены и медици­ны, необходимых понятий и теоретических сведений по фи­зической культуре и спорту;

 — развитие основных двигательных качеств

Программа позволяет последовательно решать **задачи** физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения на занятиях спортивных играх, формируя учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здо­ровья, а главное — воспитывая личность, способную к са­мостоятельной, творческой деятельности.

 Своеобразие на­стоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в футбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игры таят в себе большие возможности для формирова­ния жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ори­ентироваться в окружающей действительности, воспита­ния чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее инди­видуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс формирования знаний, умений и навыков не­разрывно связан с задачей развития умственных и физи­ческих способностей учащихся. Поэтому задача развития способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

В разделе «О*бщая физическая подготовка*» даны уп­ражнения, строевые команды и другие необходимые дви­гательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные дви­гательные качества. По­степенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и уме­ний, доля общеразвивающих упражнений должна сни­жаться. В то же время значительно возрастает доля специ­альных упражнений.

В разделе «*Специальная физическая  подготовка (техника и тактика*)» представлен ма­териал по футболу способствующий обучению школь­ников техническим и тактическим приемам. Уже с 8 клас­са многие учащиеся должны принимать участие в различ­ных соревнованиях по спортивным играм, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

 Учитель может успешно обучать на занятиях основам тех­ники и тактики, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятиях. Одним из таких приемов обучения является выде­ление и разучивание основы технического приема или так­тического действия. Этой основой может быть часть прие­ма из его двигательного состава, а также одна из его био­механических характеристик.

В разделе « *Практические умения и педагогический контроль*» приведены контрольные вопросы, упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся.

Качество учебного процесса во многом зависит от пра­вильности его планирования. Для этого необходимо со­ставить годовой план распределения прохождения учебно­го материала, и на их основе разрабатывать учебно-тренировочные планы.

Выполнение задач обучения во многом зависит от под­бора подводящих упражнений, четкого и доступного объ­яснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения — точный показ разучиваемых движений, необходимое коли­чество повторений упражнений не только на одном занятие, но и в целой системе учебно-тренировочных занятий. В ходе всех занятий следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В целях успешного решения вопросов физической под­готовленности всех школьников необходим индивидуаль­ный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оцени­вания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

**Требования к уровню начальной подготовки.**

*Учащийся должен знать:*

- историю и основные этапы развития спортивной игры: футбол;

- содержание раздела «футбол» в школьной программе по физическому воспитанию;

-правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно.

-правила техники безопасности и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

-правила соревнований по футболу;

*Учащийся должен уметь:*

- выполнять основные технические и тактические приемы игры «футбол»:

подача мяча, бег с ведением мяча, пас, удар по воротам, игра головой, фланговые передачи и завершение атаки, игра вратаря.

- умение вести двухстороннюю игру  с соблюдением правил.

-участвовать во всех соревнованиях, судить соревнования по футболу.

 **Содержание учебного материала**

**Раздел «Основы знаний»**

**Тема: « История и основные этапы развития футбола.    Судейство»**

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

- знать историю возникновения игры футбола

- применять правила игры футбол;

- понимать влияния развитие спортивных игр на укрепление здоровья;

*Содержание учебного материала:*

Происхождение игры, основные этапы развития спортивной игры футбол.

Правила футбола. Терминология. Судейство.

**Тема: «Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий»**

*По итогам освоения содержание темы ученик:*

         -  знать правила регулирования физических нагрузок;

         -  знать формы контроля и уметь осуществлять контроль над физической нагрузкой;

          - уметь наблюдать за индивидуальным здоровьем;

           -соблюдать технику безопасности на занятиях;

*Содержание учебного материала:*

     Понятие « физическая нагрузка» и способы ее измерения. Интенсивность и объем физической нагрузки. Контроль  физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

**Раздел «Специальная подготовка»**

**Тема: «Техника и тактика игры в футбол»**

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

                - знать основы судейства в спортивной игре футбол;

                -  владеть техникой основных двигательных действий и тактикой игры     футбол

                -  уметь использовать игру  футбол для рационального организации досуга;

*Содержание учебного материала:*

Техника футбола состоит из двух основных разделов: техника игры в нападении: передвижения, прыжки, остановки, удары по мячу, ведение и обводка, финты, вбрасывание мяча. Техника игры в защите: отбор мяча и приемы игры вратаря.

**Тема: «Техника передвижения и прыжки »**

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

              - знать стойку футболиста;

               -уметь бегать, прыгать, останавливать мяч.

*Содержание учебного материала:*

Быстрое изменение  направлений, смена ритма, внезапные остановки, умение провести смену положения ног при ведении мяча и подойти к мячу без снижения скорости. Борьба за летящие мячи (прыжки толчком одной и обеими ногами).

**Тема: « Удары по мячу»**

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

                -знать технику владения мячом;

                - уметь выполнять различные удары по мячу;

*Содержание учебного материала:*

Способы выполнения ударов по мячу ногой: удары серединой подъема (прямым подъемом), внутренней и внешней частями подъема, внутренней стороной стопы, носком и пяткой.

Удары по мячу головой (без прыжка, в прыжке и горизонтальном падении лбом и боковой частью головы).

**Тема: «Передача мяча»**

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

**-**знать способы подач мяча и передач;

- уметь использовать  все способы ударов для передачи и подачи;

*Содержание учебного материала:*

Требование к выполнению передач – быстрота, точность, внезапность, скрытность Выполнение передачи с небольшой силой и после небольшого замаха.

Подача мяча: вбрасывание, бросок «копьеметателем», «кегли».

**Тема: « Остановка мяча. Ведение и обводка»**

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

-знать виды остановок, приемы ведения мяча;

- уметь останавливать мяч для быстрого овладения и обводить соперника;

*Содержание учебного материала:*

Остановка ногами, туловищем и головой. Остановка: внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; грудью и головой. Упражнения на технику остановок.

Ведение и обводка. Бег с ведением.

**Тема: « Техника игры в защите»**

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

- знать выполнение защитных функций;

- уметь владеть приемами защиты;

*Содержание учебного материала:*

Приемы защиты: перехват мяча, отбор и выбиванием мяча. Подвижная игра «Передача мяча в квадрате»

**Тема: «Техника игры вратаря»**

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

- знать технику игры вратаря

- уметь ловит, отбивать, выбрасывать мяч

*Содержание учебного материала:*

Ловля мяча: низких, полувысоких, высоких мячей; Отбивание руками, остановки,  переводы, отбор и ведение мяча, выбрасывание и выбивание ногой;

**Тема: « Тактика игры в нападении»**

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

           - знать командные, групповые и индивидуальные  действии;

           - уметь преодолевать индивидуальные и групповые сопротивления, нарушая     организационно оборонительные действия соперника.

*Содержание учебного материала:*

Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв (завершение атаки взятием ворот). Групповые действия. Индивидуальные действия (ведение мяча и обводка, финты, удары в ворота, тактика игры крайних нападающих, тактика игры центральных нападающих, тактика игроков средней линии).

**Тема: «Тактика игры в защите»**

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

*-*знать организацию обороны.

      -уметь в обороне – лишить соперника преимущества в игровом пространстве;

*Содержание учебного материала:*

Плотная опека противника, возврат контроля над мячом и переход к контратаку.

Командные действия: Сосредоточенная защита;  рассредоточенная защита; личная защита; зонная защита; комбинированная защита. Групповые действия: подстраховка, групповой отбор мяча. Индивидуальные действия: действия против игрока с мячом, действия против игрока, не владеющего  мячом.

Тактика игры вратаря, тактика игры крайних защитников, тактика игры центральных защитников.

**Раздел «Практические умения и педагогический контроль»**

**Тема: « Контрольные тесты по технике игры »**

*По итогам освоения содержание темы ученик должен:*

          - знать упражнения для развития координации движений;

          -  применять изученные упражнения самостоятельно в спортивной игре футбол.

*Содержание учебного материала:*

Описание и выполнение пройденных физических упражнений и тех­нических приемов с использованием специальной терминологии в футболе, анализ технических и тактических приемов; судейство игры в баскетбол; осуществление пульсометрии.

*Контрольные тесты:*

Удары в цель, изображенную на стене, с расстояния 15-20 м. Отскочивший  мяч  а) с остановкой; б) без остановки – учет точное попадание из 10 попыток;

Удары по воротам из различных точек - учет точное попадание из 10 попыток;

Удары  а) головой, б) коленом, в) ногой   по мячу, стоя  в кругу (диаметр 1 м) в течение 1 мин – учет количество раз;

Ведение мяча и обводка 10 м на время.

**Раздел «Общая физическая подготовка»**

**Тема: «Строевые упражнения»**

*По итогам освоения содержание темы ученик:*

          -  знать строевые упражнения;

          - уметь проводить самостоятельно общеразвивающие упражнения;

*Содержание учебного материала:*

     Понятие « двигательное действие». Варианты перестроений (в колонну по два, по три, по четыре) в движении. Повороты кругом, вправо и влево. Комплексы общеразвивающих  упражнений с предметом и без предмета.

**Тематический план. Футбол (17 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
| 1 | История и основные этапы развития футбола. Правила игры. Судейство. Техника безопасности | 1 |  |
| 2 | Правила самоконтроля и техника безопасности во время занятий | 1 |  |
| 3 | Техника и тактика игры в футбол | 1 |  |
| 4 | Техника передвижения  | 1  |  |
| 5 | Удары по мячу | 2 |  |
| 6 | Передача мяча | 2 |  |
| 7 | Остановка мяча. Ведение мяча и обводка | 1 |  |
| 8 | Обманные движения | 1 |  |
| 9 | Техника игры в защите | 1 |  |
| 10 | Техника игры вратаря. | 1 |  |
| 11 | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | 1 |  |
| 12 | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | 1 |  |
| 13 | Удары мяча носком | 1 |  |
| 14 | Остановка мяча подошвой | 1 |  |
| 15 | Контрольные тесты по технике игры | 1 |  |

**Легкая атлетика**

**Пояснительная записка.**

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, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

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.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

**Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины; -подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

**Ожидаемые результаты:**

-желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;

-стремление овладеть основами техники бега, прыжков;

-расширение знаний по вопросам правил соревнований;

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности;

-освоить технику бега на короткие и средние дистанции;

-иметь представление о технике бега на длинные дистанции;

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;

-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

**Содержание программы.**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега. (Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции. (Ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).
Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

**Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**Материально-техническая база.**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивная площадка, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Лёгкая атлетика – 2 часа в неделю.(19 ч.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов | Дата |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 |  |
| 2. | Высокий старт. Бег с ускорением | 1 |  |
| 3. | Повторный бег. | 1 |  |
| 4. | Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 1 |  |
| 5. | Бег «под гору», «на гору» | 1 |  |
| 6. | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 1 |  |
| 7. | Техника метания мяча | 1 |  |
| 8. | Метания мяча на дальность | 1 |  |
| 9. | Специальные беговые упражнения | 2 |  |
| 10. | Бег на средние дистанции 300-500 м.  | 1 |  |
| 11. | Равномерный бег 1000-1200 м. | 1 |  |
| 12. | Кроссовая подготовка | 2 |  |
| 13. | Низкий старт, стартовый разбег | 1 |  |
| 14. | Бег по пересечённой местности | 2 |  |
| 15. | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |
| 16. | Кросс 1000м | 1 |  |
| 17. | Экспресс-тесты | 1 |  |

**Лыжная подготовка**

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа, имея физкультурно-спортивную направленность, разработана для занятий с обучающимися в общем образовательном учреждении. Настоящая программа раскрывает содержание, структуру и объём курса занятий направленных на повышение уровня физического здоровья, физической подготовленности, а так же развитию интереса к занятиям по лыжной подготовке и общей культуры личности подрастающего поколения.

Новизна программы в том, что предлагается сделать следующие изменения — на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести раздел подвижных игр на свежем воздухе в зимний период.

Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей.

**Цель программы** — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия в зимний период на лыжах, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачами программы** являются:

1.Развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма. Улучшение физической подготовленности обучающихся.

2.Формирование основ здорового образа жизни занимающихся и укрепление здоровья по средствам регулярных занятий, а также соблюдения спортивного режима.

3.Занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.

4.Воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости. Создание условий для наиболее полной самореализации личности.

5.Освоение техники передвижения на лыжах, подъема и спуска на небольших пологих склонах.

6.Развитие выносливости, двигательных качеств школьника на лыжах.

Основными задачами являются: сохранность контингента; развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение базовым и прикладным двигательным навыкам. В процессе занятий учащиеся узнают основы гигиены занятий ФКиС, правила рационального питания. Приобретают прикладные навыки способов передвижения, самостраховки во время занятий.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения дополнительной образовательной программы «физкультурно — оздоровительные занятия на лыжах с учащимися на основе игрового метода обучающиеся должны

**ЗНАТЬ:**

правила безопасности при занятиях ФКиС и лыжами в частности;

основы ЗОЖ (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);

устройство и работу организма человека;

основы техники выполнения двигательных действий.

**УМЕТЬ:**

планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой;

производить подготовку и участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;

искать и устранять ошибки в физической подготовке;

выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования*;*

выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;

**ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:**

уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;

уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;

технику выполнения базовых и прикладных двигательных действий присущих лыжной подготовке; приёмы самостраховки.

Способы проверки результатов — сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

Тематический план кружка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| 1. | Правила безопасного поведения на лыжах во время занятий. Надевание и снимание лыж. Передвижение на лыжах. Подвижная игра (далее-п/и) «По местам» | 1 |
| 2. | Гигиена одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Техника ступающего шага. Комплекс общеразвивающих упражнений «Зарядка лыжника». П/и «Знак качества» | 1 |
| 3. | Требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой. Передвижение ступающим шагом до 1000м. П/и «Не задень» | 1 |
| 4. | Правила правильного дыхания при ходьбе на лыжах. Поворот на месте переступанием вокруг пяток. Закрепление комплекса упражнений «Зарядка лыжника». П/и «Попади снежком в цель» | 1 |
| 5. | Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Техника подъема и спуска со склона. П/и «Кто быстрее?» | 1 |
| 6. | Правила правильного дыхания при беге на лыжах. Техника скольжения без палок. Имитация скользящего шага без палок «На лыжне» | 1 |
| 7. | Закаливание человека. Закрепление техники подъема и спуска. Комплекс упражнений «Лыжник-лыжи-палки». П/и «Лисенок – медвежонок» | 1 |
| 8. | Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Передвижение скользящим шагом. Веселые старты. | 1 |
| 9. | Правила безопасного поведения во время групповых и парных занятий. Катание на санках. П/и «Гонки на санках» | 1 |
| 10. | Личная гигиена человека. Техника скольжения с палками. Комплекс упражнений для обучения скользящему шагу «Ветерок» | 1 |
| 11. | Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Эстафета с этапом до 50м. П/и «Кто быстрее станет в строй» | 1 |
| 12. | Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время прогулок зимой. Свободное катание с горки. П/и «Кто быстрее?» | 1 |
| 13. | Двигательный режим школьника. Развитие выносливости. Комплекс обучающих упражнений «Лыжник-лыжи-палки». П/и «Лисенок – медвежонок» | 1 |
| 14. | Профилактика простудных заболеваний. Передвижение по извилистой лыжне за руководителем. Повторение разученных подвижных игр. | 1 |
| 15. | Правила поведения во дворе во внеурочное время зимой. Прохождение дистанции до 5000м. | 1 |
| 16 | Правила безопасности при выполнении упражнений самостраховки на занятиях. Повторение общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 17. | Попеременно-двушажный ход |  |
| 18. | Одновременно-одношажный ход |  |
| 19. | Коньковый ход |  |
| 20. | Контрольный забег на дистанцию 3000м. | 1 |
|  | Итого: | 20 |

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать. Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

***Цель программы:*** создание условий для развития к народным играм через включения детей в совместную деятельность.

***Задачи:***

* способствовать расширению кругозора учащихся;
* содействовать взаимодействию взаимопониманий;
* развивать умения ориентироваться в пространстве;
* развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
* создавать условия для проявления чувства коллективизма;
* развивать активность и самостоятельность;
* активизировать двигательную деятельность детей.

***Ожидаемый результат:***

* укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
* обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр
* развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств
* формирования у детей и уверенности в своих силах.
* умение применять игры в самостоятельных занятиях.

**Группировка подвижных игр:**

* с элементами общеразвивающих упражнений.
* с бегом на ловкость.
* с бегом на скорость.
* с прыжками на месте и с места.
* с прыжками в высоту.
* с прыжками длину с разбега.
* с метанием на дальность.
* с лазанием и перелазанием.
* игры подготовительные к волейболу.
* игры подготовительные к баскетболу.
* игры на местности.

Календарно-тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | № урока в теме | Тема | Кол-во часов | Дата | Корр-ка |
| **Тема:** | **Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)**  | **3** |  |  |
| 1. | 1. | “Салки с мячами»” «Мяч в кругу» «С кочки на кочку» «Не урони шарик» |  |  |  |
| 2. | 2. | «Второй лишний». |  |  |  |
| 3. | 3. | «Невод». |  |  |  |
| **Тема:** | **Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай.**  | **2** |  |  |
| 4. | 4. | «Волк во рву». |  |  |  |
| 5. | 5. | «День и ночь» |  |  |  |
| **Тема:** | **Игры с сопротивлением и борьбой.** | **2** |  |  |
| 6. | 6. | «Бой петухов». |  |  |  |
| 7. | 7. | «Перетягивание в парах». |  |  |  |
| **Тема:** | **Эстафетные игры.** | **2** |  |  |
| 8. | 8. | Эстафеты с разными спортивными предметами (скакалки, мячи, обручи и т.д.) |  |  |  |
| 9. | 9. | «Встречная эстафета». |  |  |  |
| **Тема:** | **Игры с метанием на дальность.** | **2** |  |  |
| 10. | 10. | Лапта |  |  |  |
| 11 | 11. | «Меткие стрелки» |  |  |  |
|  |  | **Итого** | **11** |  |  |