МБОУ «Верховажская средняя школа

имени Я.Я.Кремлёва»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**Председатель педагогического совета школы Г.И.Воробьевапротокол № 10от 30.08.2023 г | **«Согласовано»**Председатель методического совета школыЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.ЗобнинаПротокол №5 от 30.08.2023. | **«Утверждаю»:** Директор МБОУ «Верховажская средняя школа имени Я.Я. Кремлева»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И.ВоробьёваПриказ № 53 от 30.08.2023г. |

***Рабочая программа внеурочной деятельности***

***«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»***

для обучающихся  13-14 лет (7 клаcс)

1 года освоения

Учитель: Стариков Алексей Николаевич

Квалификационная категория: - базовая

с.Верховажье

2023 г.

 **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности по «***Общей физической подготовке***»,  разработана на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич М. Просвещение 2013г.

            Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающегося. Возраст занимающихся   13-14 ЛЕТ (7 класс)

    **Нормативная база:**

* Закона «Об образовании» (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
* Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденных  приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312» (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 №241, от 30.08.2010 №889, от 03.06.2011 №1994);
* Регионального базисного учебного плана и примерных учебных планов  для образовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30 января 2007 г. №99 «Об утверждении регионального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, реализующих программы общего образования» (с изменениями от 02 октября 2008 №923, от 28 декабря 2010 №1019, от  22.08.2011 №662);
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 №189 «Об утверждении  СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 марта 2011г., регистрационный N 19993);
* Приказа Минобрнауки РФ от 06.10.2009 N 373, зарегистрировано в Минюсте РФ 22.12.2009 № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (приложение к письму Минобразования России от 11.06.2002 N 30-15-433/16).
* Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобразования России от 18.06.2003 N 28-02-484/16).
  Письмо Минобразования России о реализации дополнительных образовательных программ в УДОД (от 20.05.2003 N 28-51-391/16).
* Письмо Минобразования России о минимальном объеме социальных услуг по воспитанию в образовательных учреждениях общего образования (от 19.12.2002 N 30-51-914/16).
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* Физическая культура для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха М. Просвещение 2011г.
* Уставом МБОУ «Лицей №1»
* Нормативно-правовых актов общеобразовательного учреждения «Лицей №1».

**Цель:** Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Основные задачи**:

Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; достижение высоких показателей в физической и технической подготовках; воспитание нравственных и волевых качеств; воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного коллектива; воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед; развитие физических качеств и психических свойств.

1. **Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

              -  Положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

               - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

               - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

                - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

-  владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры;

-  знакомство с традициями и национальными играми.

*В области нравственной культуры:*

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями; проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

-  соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

*В области эстетики:*

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

*В области коммуникативной культуры:*

-  анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-  находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

 - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.), различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

-  владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-  умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **Метапредметные результаты:**

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного ( отклоняющегося) поведения;

-  понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

 - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

 - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;  владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **Предметные результаты:**

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-  знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-  обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

*В области физической культуры:*

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**II. Содержание занятий секции общей физической подготовки**

        Занятия проводятся как в зале, так и на открытой уличной площадке и в ключают в себя следующие виды упражнений:

  - общеразвивающие упражнения без предметов и с ними, на гимнастических снарядах,

     - акробатические упражнения,

     - прыжки в длину и высоту, со скакалкой,

     - оздоровительный бег,

     - подвижные игры,

     - спортивные игры,

     - занятие в тренажерном зале,

     - участие в городской спартакиаде школьников;

      - проведение  соревнований в группе: футбол, «Русская лапта», легкоатлетическая эстафета, лыжная эстафетная гонка, мини-баскетбол, прыжкам со скакалкой, настольный теннис.

Так как на занятиях мы повышаем уровень физической подготовки, имеет смысл проверить  уровень подготовки у детей стартовую, промежуточную и диагностику на выходе.

       Нормативы  взяты из комплексной программы физического развития 1- 11классы. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2013  Допущена Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Контрольно измерительные компоненты:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Фамилия, имяФамилия,Имя | возраст | Быстрота (30 м.) или челночный бег 3x10 м. | Координация (челн. Бег 3X10) | Скоростно-силовые(прыжок в длину сместа) | Выносливость(6-мин. Бег) | Гибкость(наклон вперед) | Сила(подтягивание на перекладине | Уровень физ. подготовки |
| сентябрь | февраль | май |
| Сент. | февраль | май | Сент. | февраль | май | Сент. | февраль | май | Сент. | февраль | май | Сент. | февраль | май | Сент. | май | Сент. | февраль | май |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Темы и график прохождения учебного материала в группе общей физической подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | I | II | III | IY | всего |
| Количество часов в четверти | 16 | 16 | 20 | 18 | 70 |
| Учебный материал | количество часов |
| Легкая атлетика | 6 |  |  | 6 | 12 |
| Спортивные и подвижные  игры | 4 | 12 | 12 | 8 | 32 |
| Занятия в тренажерном зале и ОРУ | 4 | 4 |  | 3 | 11 |
| Школьные соревнования | 2 |  | 1 | 1 | 4 |
| Подготовка к городской спартакиаде | по графику городской спартакиады |
| Лыжная подготовка |  |  | 7 |  |  |
| Контрольные измерения | сентябрь, февраль, май |
| Участие в «Днях Здоровья» | сентябрь, май |

*Учащиеся должны знать:*

 1.  Правила по технике безопасности во время занятий «Общей физической подготовки».

 2. Приемы самоконтроля во время занятий.

 3. Правила и последовательность выполнения упражнений простейших комплексов для развития физических качеств.

 4. О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений.

*Учащиеся должны уметь:*

1. Выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.

      2. Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

      3.  Передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.

      4. Уметь работать в команде.

      5. Владеть тактическими умениями во время соревнований.

      6. Использовать приобретенные знания и умения на физической культуре во время тренировок, и повседневной жизни.

      7. Преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий.

      8. Правила проведения соревнований входящих в спартакиаду города.

      9.Упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

      10. Передвижение на лыжах в соревновательном режиме.

      11.Эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол, гандбол).

**III. Тематическое планирование спортивной секции «Общая физическая подготовка»**

**I четверть**

Тема: Лёгкая атлетика (6ч.), спортивные и подвижные игры (6 ч.). Комплекс упражнений на развитие физических качеств (4ч.). Участие в соревнованиях (2)

*Задачи:*

1.Развивать общую выносливость.

2.Обучить технике игры в мини футбол, баскетбол.

3. Сформировывать чувство команды.

*Знания, умения:*Правила по технике безопасности во время тренировочных занятий. Уметь правильно дышать во время длительного кросса. Освоить основные правила футбола, обучить передачам и удару по воротам.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | К-во часов | Дата проведения | Содержание | Тип урока | Формы организации | Коррекция выявленных проблем |
| 1 | 1 |  | Инструктаж по правилам техники безопасности на тренировочных занятиях. Провести равномерный бег до 5 минут. Разучить комплекс упражнений для самост. разминки | Усвоение новых знаний | Фронтальная |  |
| 2 | 1 |  | Дать консультацию оправильном дыхании во время длит. бега, распределение сил. Применение получ. информац.(6-минутный бег)Футбол (удар по воротам) | Усвоение новых знаний | Фронтальная |  |
| 3 | 1 |  | **Стартовая диагностика уровня физической подготовки.** Учет 6-минут. бега.Отработка удара по воротам. Основные правила игры по футболу | Контроль | Групповая |  |
| 4 | 1 |  | Барьерный бег 3по 30 метров. Отработка передач в футболе. Учебная игра (футбол) |  Комбинированный | Групповая |  |
| 5 | 1 |  | Учет 30метров.Учебная игра в футбол. | Комбинированный | Фронтальныйгрупповая |  |
| 6 | 1 |  | Учет челночного бега. Специально прыжковые упражнения. Учебная игра (футбол) | Комбинированный | ФронтальныйГрупповая |  |
| 7 | 1 |  | Школьные соревнования по мини- футболу | Соревновательный | Групповая |  |
| 8 | 1 |  | Школьные соревнования по мини-футболу | соревновательный | Групповая |  |
| 9 | 1 |  | Учет подтягиваний на перекладине.  Учет наклона вперед. Эстафетные игры | Комбинированный | ФронтальныйПоточная |  |
| 10 | 1 |  | Совершенствование техники броска набивного мяча. Учёт прыжка в длину с места | Контрольный | Фронтальная |  |
| 11 | 1 |  | Комплекс упражнений с обручем. Эстафетные игры | Комбинированный | Групповая |  |
| 12 | 1 |  | Комплекс  упражнений со скакалкой. Эстафетные игры | Повторение | ФронтальнаяГрупповой |  |
| 13 | 1 |  | Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах | Усвоение новых знаний | ФронтальнаяКруговая тренировка |  |
| 14 | 1 |  | Комплекс  упражнений с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах | совершенствование | ФронтальнаяКруговая тренировка |  |
| 15 |  |  | Комплекс упражнений с мячами. Стойки, передвижения, остановки(б/Б) Игра мини баскетбол(знакомство с правилами) | Усвоение новых знаний | Групповая |  |
| 16 |  |  | Комплекс упражнений с мячами. Передача и ловля мяча(б/б). Игра мини баскетбол | комбинированный | Групповая |  |

**II четверть.**

*Тема: Элементы спортивной гимнастики (6 ч.). Подвижные и спортивные игры (6 ч.). Комплексы общеразвивающих упражнений (4 ч.)*

*Задачи:*

1.Совершенствовать и соединять в комплексы элементы спортивной гимнастики, разученные на уроках физкультуры.

2.Развивать ловкость.

3. Повышать уровень физической подготовки.

4. Подготовка учеников к участию в городской спартакиаде.

*Знания, умения*: правила по технике безопасности. Выполнять комплекс упражнений на снарядах (брусья, кольца, перекладина, козел). Четко выполнять упражнения входящие в программу городских соревнований.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | К-вочасов | Датапрове-дения | Тема урока | Тип урока | Формы организации | КорректировкаОвка проблем программы | Коррекция выявленных проблем |
| 1 | 1 |  | Комплекс упражнений с мячами. Ведение мяча правой, левой рукой(б/б).  Игра мини баскетбол | комбинированный | Групповая |  |  |
| 2 | 1 |  | Соревнование по мини баскетболу | Совершенствование | Групповая |  |  |
| 3 | 1 |  | Правила по технике безопасности во время тренировочных занятий.  Освоить комплекс упражнений на перекладине | Изучение новых знаний | Индивидуальная |  |  |
| 4 | 1 |  | Прыжки со скакалкой с изменением интенсивности и количеством повторений.  Подвижная игра «Мяч капитану» | Комбинированный | Групповая |  |  |
| 5 | 1 |  | Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты | Совершенствование | Индивидуальная |  |  |
| 6 | 1 |  | Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом. Подвижная игра «Перестрелка» | Комбинированный | Групповая |  |  |
| 7 | 1 |  | Комплекс упражнений в тренажерном зале | Совершенствование | Круговая тренировка |  |  |
| 8 | 1 |  | Комплекс упражнений в тренажерном зале | Совершенствование | Круговая тренировка |  |  |
| 9 | 1 |  | Комплекс упражнений в тренажерном зале | Совершенствование | Круговая тренировка |  |  |
| 10 | 1 |  | Комплекс упражнений в тренажерном зале | Совершенствование | Круговая тренировка |  |  |
| 11 | 1 |  | ОРУ. Настольный теннис. Правила. Передвижение | Усвоение новых знаний | индивидуальный |  |  |
| 12 | 1 |  | ОРУ. Настольный теннис.  Удары и подачи с лева и справа | Комбинированный | Работа в парах |  |  |
| 13 | 1 |  | ОРУ. Настольный теннис. Удары прямые и с вращением | Комбинированный | Работа в парах |  |  |
| 14 | 1 |  | ОРУ. Настольный теннис.  Удары прямые и с вращением | Комбинированный | Работа в парах |  |  |
| 15 | 1 |  | ОРУ. Настольный теннис. Одиночная игра | Комбинированный | Работа в парах |  |  |
| 16 | 1 |  | ОРУ. Настольный теннис. Учебная игра | совершенствование | Работа в парах |  |  |

                                              **III четверть**

*Тема: Лыжная подготовка (7 ч.). Проведение спортивных соревнований( эстафеты на лыжах, 1ч.). Спортивные игры (12ч.)*

*Задачи:*

*1.Подготовка учеников к городским соревнованиям по лыжным гонкам.*

*2.Развитие силы.*

*Знания, умения:*Правила  по технике безопасности на тренировках лыжных гонок. Предупреждение обморожений. В совершенстве владеть техникой и тактикой лыжных гонок. Прохождение 1км. близкому к победителей прошлого учебного года (либо лучше). Самостоятельно регулировать нагрузку на развитие силы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | К-во часов | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Форма организации | Коррекция выявленных проблем |
| 1 | 1 |  | Разучивание передачи мяча от груди на месте. Закрепление техники ведения мяча в движении бегом. | Совершенствование | Круговая тренировка |  |
| 2 | 1 |  | Разучивание бросков мяча в кольцо. Совершенствование передачи мяча от груди. | Совершенствование | Круговая тренировка |  |
| 3 | 1 |  | Совершенствование бросков мяча в кольцо. Совершенствование эстафеты с эстафетной палочкой | Совершенствование | Круговая тренировка |  |
| 4 | 1 |  | Совершенствование ОРУ в движении. Учебная игра «мини-баскетбол». | Совершенствование | Круговая тренировка |  |
| 5 | 1 |  | Совершенствование ОРУ в движении. Учебная игра «мини-баскетбол». | Совершенствование | Круговая тренировка |  |
| 6 | 1 |  | ОРУ. Мини футбол. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.  Учебная игра | комбинированный | групповая |  |
| 7 | 1 |  | ОРУ. Мини футбол.  Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема.  Учебная игра | комбинированный | групповая |  |
| 8 | 1 |  | ОРУ. Мини футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой. Учебная игра. | комбинированный | групповая |  |
| 9 | 1 |  | ОРУ. Мини футбол.  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой. Учебная игра | комбинированный | групповая |  |
| 10 | 1 |  | ОРУ. Мини футбол. Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.  Учебная игра | комбинированный | групповая |  |
| 11 | 1 |  | ОРУ. Мини футбол. Ведение мяча носком и наружной стороной стопы.  Учебная игра | комбинированный | групповая |  |
| 12 | 1 |  | ОРУ. **Промежуточная диагностика уровня физической подготовки.** Мини футбол. | контроль | групповая |  |
| 13 | 1 |  | Инструктаж по технике безопасности на тренировках по лыжам, мини футболу. История развития лыжного спорта в России | Усвоение новых знаний | Групповая |  |
| 14 | 1 |  | Совершенствовать одновременный двухшажный ход. Провести игру «не задень». | Совершенствование | Фронтальная |  |
| 15 | 1 |  | Отработка одноопорного скольжения.Игра на закрепление материала (кто дальше проедет на одной лыже?) | Комбинированный | Фронтальная |  |
| 16 | 1 |  | Подготовка к городским соревнованиям по лыжным гонкам. Прохождение 1км. На время. Разбор тактики и техники. | Совершенствование | Фронтальная |  |
| 17 | 1 |  | Совершенствование техники поворота. Прохождение дистанции. | Совершенствование | Фронтальная |  |
| 18 | 1 |  | Разучивание техники конькового хода. Прохождение дистанции с чередованием ходов. | Усвоение новых знаний | Фронтальная |  |
| 19 | 1 |  | Закрепление техники конькового хода. Прохождение дистанции с чередованием ходов. | Урок закрепления | Фронтальная |  |
| 20 | 1 |  | Проведение лыжной эстафетной гонки | Контрольный | Соревновательная |  |

**IVчетверть**

*Тема: Подвижные и элементы спортивных игр( 8 ч.). Повышение физической подготовки(3ч.). Легкая атлетика(6 ч.). Соревнования («Русская лапта» 1ч.)*

*Задачи:*

1.Развивать ловкость.

2.Повышать уровень физической подготовки.

3.Подготовка к соревнованиям Президентские спортивные состязания.

*Знания, умения:*Правила по технике безопасности на тренировочных занятиях. Выполнять  правильно тесты  соответственно своему возрасту. Владеть знаниями основных правил по баскетболу и мини футболу.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | К-во часов | Дата проведения | Тема урока | Тип урока | Форма организации | Коррекция выявленных проблем |
| 1 | 1 |  | Комплекс упражнений с набивным мячом. Учебная игра – баскетбол. | Закрепление | Групповая |  |
| 2 | 1 |  | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Учебная игра – баскетбол. | Закрепление | Групповая |  |
| 3 | 1 |  | Комплекс упражнений сгимнастической скакалкой. Учебная игра – баскетбол. | Совершенствование | Групповая |  |
| 4 | 1 |  | Комплекс упражнений с фитболом. Выполнение Губернаторских тестов | Комбинированный | Круговая тренировка |  |
| 5 | 1 |  |  Подготовка к городским соревнованиям «Губернаторские тесты».Игра «Перестрелка» | Комбинированный | Круговая тренировка.Групповая |  |
| 6 | 1 |  | Комплекс упражнений в тренажерномзале | Совершенствование | Круговая тренировка |  |
| 7 | 1 |  | Комплекс упражнений в тренажерномзале | Совершенствование | Круговая тренировка |  |
| 8 | 1 |  | Настольный теннис. Учебная игра | Совершенствование | Работа в парах |  |
| 9 | 1 |  | Настольный теннис. Учебная игра | Совершенствование | Работа в парах |  |
| 10 | 1 |  | Настольный теннис. Учебная игра | Совершенствование | Работа в парах |  |
| 11 | 1 |  | Настольный теннис. Учебная игра | Совершенствование | Работа в парах |  |
| 12 | 1 |  | Кросс.  Городки.  Игра по упрощенным правилам | Совершенствование | фронтальная |  |
| 13 | 1 |  | **Итоговая диагностика уровня физической подготовки.**Учет прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка 2км. Учебная игра мини футбол | Комбинированный | Индивидуальная.Групповая |  |
| 14 | 1 |  | Учет наклона вперед. Кроссовая подготовка 1,5 км. Футбол. | Комбинированный | ФронтальнаяГрупповая |  |
| 15 | 1 |  | Учет  бега 30 метров. Футбол. | Комбинированный | Индивидуальная |  |
| 16 | 1 |  | Учет подтягиваний на перекладине. Кроссовая подготовка 2 км. | Комбинированный | ИндивидуальнаяГрупповая |  |
| 17 | 1 |  | Учёт шестиминутного бега. Игра «Русская лапта» | Комбинированный | ФронтальнаяГрупповая |  |
| 18 | 1 |  | Соревнования «Русская лапта» | Контрольный | Соревновательная |  |

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 7- 9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2011.

 2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов /А.П. Матвеева – М.; Просвещение, 2012.

3. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.

4. Тестовые вопросы и задания по физической культуре/ авт.- сост. П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2016. Серия «Качество обучения»

 5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/П.А. Киселёв и др. – М.: Планета, 2013

6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.- 400 с.- (В помощь школьному учителю).

7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.

 8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. - 64с., ил.

9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвешение,1991.-64 с.