

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №43»

**Сборник программ дополнительного
образования спортивно-оздоровительного
направления**

Нижевартовск

2019

Содержание

Направление	Название программы	Страница
Спортивно	Плавание	2
оздоровительно	Общая физическая подготовка	14

Программа внеурочной деятельности «ЗОЖ» (плавание)

Автор: руководитель кружка
Минимуллина Узьяль Рафгатовна

Пояснительная записка

Рабочая программа занятий «Плавание» в 5-9 классах составлена на основании плана внеурочной деятельности в соответствии с целями и задачами школы, запросами родителей. Программа будет реализовываться в течение 2017-2018 учебного года.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ «СШ №43» программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления в 5-9-ых классах. На реализацию программы отводится 38 часов, из расчёта 1 час в неделю с каждой группой. В течение учебного года на занятия с группой отводится 38 аудиторных часов. В рамках секции организована работа 5-ти групп. Количественный состав - 15 учащихся в 1 группе. Набор осуществляется на добровольной основе.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся 5-9 классов имея большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Цель: Способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию «Плавание».

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм учащихся
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также

формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

Формы и методы работы:

- - индивидуальные;
- - групповые;
- - работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- - обсуждение результатов;
- -соревнования;
- - подведение итогов.

Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности обучающихся:

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

Формы аттестации воспитанников

- Входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка.
- Промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за полгода.
- Итоговый контроль(соревнование, мониторинг физического развития).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:

соревнования, мониторинг физического развития учащихся.

Учебно-тематический план для каждой группы

№	Раздел	Кол-во часов.
1	Кроль на груди, на спине	22
2	Брасс	6
3	Соревнования	3
4	Развитие гибкости, силы	5
5	Теория	2
	ИТОГО	38

Содержание программы

Кроль на груди

Техника плавания кролем на груди.

Кроль- самый быстроходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания- кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую - подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

Кроль на спине

Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами.

За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

Брасс

Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в стороны-наружу (большими пальцами вниз), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и, когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох (через рот и нос) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх- назад. Выдох делать непрерывно, когда руки выводятся вперед.

Согласование движений.

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводятся в стороны-назад, голова пловца приподнимается и, как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выведением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию);
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других.

Личностные результаты

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Содержание раздела (темы)	Планируемые результаты изучения раздела (темы)
1	2
Раздел «Кроль»	
Кроль на груди, на спине. Развитие скоростно-силовых качеств Техника плавания кролем. 22ч.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. Использовать понятия способа плавания кролем. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростносиловые качества.
Раздел «Брасс»	
Техника плавания брассом координации. Скоростное плавание.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног брассом по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при

6ч.	плавании брассом на груди. Использовать понятия способа плавания брассом. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростносиловые качества.
Раздел «Развитие гибкости, силы»	
Скольжения. Техника прыжка. Техника ныряния. Старт. Ныряние на дальность. Проплавание под водой. Повороты. 5ч.	Выполнять различные способы прыжков. Тренироваться в выполнении ныряния с бортика и из воды. Научить задерживать дыхание под водой и проплавать определенное расстояние. Формировать навык выполнения команды «На старт!». Развивать гибкость, силовые качества.
Раздел «Теория»	
Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности. 2ч.	Разучить правила поведения в бассейне, гигиенические требования, технику безопасности на занятиях плаванием.
Раздел «Соревнования»	
Соревнования 3ч	Проверить свои результаты при сдаче нормативов.

Ресурсное обеспечение программы.

Программа реализуется учителем физической культуры (плавание): учитель первой категории Минимуллина У.Р.. Занятия проводятся в школьном бассейне.

Информационно-методическое обеспечение программы:

- Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
- Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003
- Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж. Булгакова Москва «Астрель-АСТ» 2005
- Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
- Обучение плаванию младших школьников. Т.А. Протченко Ю.А. Семенов Москва «Айрис-Пресс» 2003
- Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж. Булгакова Москва «Физкультура и Спорт» 2000
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5- 9 классы «Просвещение» 2010 Москва Лях В.И. Зданевич А.А.
- Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И. Лях М.Я. Виленский «Просвещение» 2014
- Программа физического воспитания 1-4 классов. Матвеев А.П. Москва «Просвещение» 2008г.
- Копылов, Ю. Физкультурно-оздоровительное занятие в общеобразовательной школе: 5-11 классы/Полянская, Н. -Москва: Чистые пруды, 2005.
- Казакова, Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: Методическое пособие. -Москва: Чистые пруды 2007.
- Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию: Библиотечка «Первого сентября». - Москва: Чистые пруды, 2006.
- Водяницкая, О. Медицинский контроль за школьниками, занимающимися физкультурой и спортом. -Москва: Здоровье детей, 2014.

- Шклярова, О. Важная составляющая образования. - Москва: Здоровье детей, 2014.
- Наглядные пособия « Способы плавания »

Перечень материально-технического обеспечения:

- Гимнастические палки, скамейки, шведская стенка, вис;
- Мячи, плавательные доски, обручи, скакалки, очки;
- Секундомер, свисток;

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны **знать/ понимать**:
 - правила безопасного поведения;
 - правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
 - смысл спортивной терминологии;
2. Учащиеся должны **уметь**:
 - контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
 - составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
 - осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
 - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
 - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование
3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
 - для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
 - для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Рекомендуемая литература

Данную программу реализуют следующие учебники:

Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.

Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство- Пресс» 2003

Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж. Булгакова Москва «Астрель- АСТ»2005

Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва

Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000

Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. М.Педролетти «Феникс» Ростов-на-Дону 2006

Наглядные пособия с изображением способов плавания.

Литература для детей:

Первые шаги. Плавание. Н.Ж.Булгакова Москва «Айрис Пресс» 2003 Обучение плаванию дошкольников и школьников. Т.А.Протченко Ю.А.Семенов «Феникс» Ростов-на-Дону 2001

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во час.	Дата проведения	
			План	Факт
1	Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила	1	1гр-05.09 2гр-05.09 3гр-01.09 4гр-02.09 5гр-02.09	
2	Брасс, развитие физических качеств	1	1гр-12.09 2гр-12.09 3гр-08.09 4гр-09.09 5гр-09.09	
3	Брасс, развитие физических качеств	1	1гр-19.09 2гр-19.09 3гр-15.09 4гр-16.09 5гр-16.09	
4	Кроль на груди и спине.	1	1гр-26.09 2гр-26.09 3гр-22.09 4гр-23.09 5гр-23.09	
5	Кроль на груди и спине.	1	1гр-03.10 2гр-03.10 3гр-29.09 4гр-30.09 5гр-30.09	
6	Брасс.	1	1гр-10.10 2гр-10.10 3гр-06.10 4гр-07.10 5гр-07.10	
7	Брасс.	1	1гр-17.10 2гр-17.10 3гр-13.10 4гр-14.10 5гр-14.10	
8	Комплексное плавание.	1	1гр-24.10 2гр-24.10 3гр-20.10 4гр-21.10 5гр-21.10	
9	Комплексное плавание, старты.	1	1гр-31.10 2гр-31.10 3гр-27.10 4гр-28.10 5гр-28.10	
10	Соревнования	1	1гр-07.11 2гр-07.11 3гр-03.11 4гр-04.11 5гр-04.11	

11	Комплексное плавание.	1	1гр-14.11 2гр-14.11 3гр-10.11 4гр-11.11 5гр-11.11	
12	Кроль на груди и на спине.	1	1гр-21.11 2гр-21.11 3гр-17.11 4гр-18.11 5гр-18.11	
13	Кроль на груди и на спине.	1	1гр-28.11 2гр-28.11 3гр-24.11 4гр-25.11 5гр-25.11	
14	Кроль на груди и на спине.	1	1гр-05.12 2гр-05.12 3гр-01.12 4гр-02.12 5гр-02.12	
15	Кроль на груди и на спине.	1	1гр-12.12 2гр-12.12 3гр-08.12 4гр-09.12 5гр-09.12	
16	Кроль на груди и на спине.	1	1гр-19.12 2гр-19.12 3гр-15.12 4гр-16.12 5гр-16.12	
17	Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила.	1	1гр-26.12 2гр-26.12 3гр-22.12 4гр-23.12 5гр-23.12	
18	Соревнования	1	1гр-09.01 2гр-09.01 3гр-29.12 4гр-30.12 5гр-30.12	
19	Совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1	1гр-16.01 2гр-16.01 3гр-12.01 4гр-13.01 5гр-13.01	
20	Развитие выносливости. Развлечения на воде.	1	1гр-23.01 2гр-23.01 3гр-19.01 4гр-20.01 5гр-20.01	
21	Развитие выносливости. Игры на воде.	1	1гр-30.01 2гр-30.01 3гр-26.01	

			4гр-27.01 5гр-27.01	
22	Развитие скоростных качеств.	1	1гр-06.02 2гр-06.02 3гр-02.02 4гр-03.02 5гр-03.02	
23	Развитие скоростных качеств.	1	1гр-13.02 2гр-13.02 3гр-09.02 4гр-10.02 5гр-10.02	
24	Комплексное плавание.	1	1гр-20.02 2гр-20.02 3гр-16.02 4гр-17.02 5гр-17.02	
25	Комплексное плавание.	1	1гр-27.02 2гр-27.02 3гр-23.02 4гр-24.02 5гр-24.02	
26	Брасс.	1	1гр-06.03 2гр-06.03 3гр-02.03 4гр-03.03 5гр-03.03	
27	Брасс.	1	1гр-13.03 2гр-13.03 3гр-09.03 4гр-10.03 5гр-10.03	
28	Развитие выносливости. Игры на воде.	1	1гр-20.03 2гр-20.03 3гр-16.03 4гр-17.03 5гр-17.03	
29	Соревнования	1	1гр-27.03 2гр-27.03 3гр-23.03 4гр-24.03 5гр-24.03	
30	Развитие выносливости. Игры и развлечения на воде.	1	1гр-03.04 2гр-03.04 3гр-30.03 4гр-31.03 5гр-31.03	
31	Развитие выносливости. Игры и развлечения на воде.	1	1гр-10.04 2гр-10.04 3гр-06.04 4гр-07.04 5гр-07.04	

32	Развитие выносливости. Игры и развлечения на воде.	1	1гр-17.04 2гр-17.04 3гр-13.04 4гр-14.04 5гр-14.04	
33	Комплексное плавание.	1	1гр-24.04 2гр-24.04 3гр-20.04 4гр-21.04 5гр-21.04	
34	Комплексное плавание.	1	1гр-01.05 2гр-01.05 3гр-27.04 4гр-28.04 5гр-28.04	
35	Кроль на груди и на спине.	1	1гр-08.05 2гр-08.05 3гр-04.05 4гр-05.05 5гр-05.05	
36	Кроль на груди и на спине.	1	1гр-15.05 2гр- 15.05 3гр- 11.05 4гр- 12.05 5гр- 12.05	
37	Кроль на груди и на спине.	1	1гр-22.05 2гр-22.05 3гр-18.05 4гр-19.05 5гр-19.05	
38	Кроль на груди и на спине.	1	1гр-29.05 2гр-29.05 3гр-25.05 4гр-26.05 5гр-26.05	
	Итого	38		

Рабочая программа секции «Общая физическая подготовка»

Руководители секции
Пьяных К.А.-1,2,3 группа

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на 2017-2018 учебный год на основании учебного плана дополнительного образования в соответствии с целями и задачами МБОУ «СШ № 43». Согласно плану дополнительного образования МБОУ «СШ №43» в рамках спортивно - оздоровительного направления отводится 3 8 часов из расчёта 1 часа в неделю в каждой группе. Для реализации программы организована работа 3 групп и рассчитана на школьников в возрасте с двенадцати до тринадцати лет (6 классы), где занимаются мальчики и девочки. Программа внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «ОФП» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Данная программа является модифицированной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Цель: Создание условий для развития личности посредством физического воспитания.

Задачи:

Обучающие:

-способствовать закреплению навыков правильной осанки, профилактике плоскостопия; выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, обучению основам базовых видов двигательных действий;

- способствовать формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, на углубленное представление об основных видах спорта;

- способствовать содействию развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- способствовать приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта, формированию адекватной оценки собственных физических возможностей;

Развивающие:

- способствовать дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;

Отличительные особенности программы

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процесс практических занятий

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Объём занятий

Согласно плану дополнительного образования МБОУ «СШ №43» в рамках спортивно - оздоровительного направления отводится 38 часов из расчёта 1 часа в неделю в каждой группе. Для реализации программы организован работа 3 групп.

Особенности возрастной группы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» в 2017-2018 учебном году рассчитана на школьников в возрасте с тринадцати до четырнадцати лет, где занимаются мальчики и девочки.

Прогнозируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Формирование универсальных учебных действий.

Личностные:

Смыслообразование - формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

Нравственно-эстетическая ориентация - оценивание полученных знаний, умений и навыков в области физической культуры.

Регулятивные действия.

-Целеположение - постановка задачи освоения учебного материала от простого к сложному.

-Планирование и прогнозирование результатов в физкультурной деятельности.

- Коррекция своей деятельности для достижения поставленных задач

- Оценка -анализ прироста результатов в физической подготовленности.

- Саморегуляция - волевые усилия при выполнении физической

Познавательные универсальные действия

Общеучебные универсальные действия:

- Выбор средств для решения образовательной задачи

- Выбор основного звена техники при разучивании нового движения.

- Рефлексия - сравнение результатов с начальными результатами своей деятельности.

Моделирование игровых ситуаций, техники упражнений базовых видов спорта.

Логические универсальные действия:

-Выделение главного звена техники упражнения

- Расчленение упражнения с выделением главного его звена с последующим составлением в целое.

Постановка и решение проблем:

- поиск наиболее эффективных средств для решения поставленных задач

Коммуникативная деятельность.

- сотрудничество, разрешение конфликтов в игровых ситуациях.

- управление поведением партнера и умение выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.

Уровень результатов. Система отслеживания и оценивания результатов.

Первый уровень результатов работы по программе - ознакомление с правилами и техникой выполнения двигательных действий (моделировать технику упражнений, выполнять правила игры, применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов).

Второй уровень результатов - выполнение нормативов физической и технической подготовки по разделам программного материала.

Третий уровень результатов - участие в соревнованиях, состязаниях и эстафетах различного уровня.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей основывается на тестировании координационных и кондиционных способностей обучающихся и участие в школьных и городских соревнованиях. Для этого применяются тесты президентских состязаний, уровень освоения двигательных навыков по разделам учебно - тематического плана и соревнования между занимающимися.

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Кол-во часов в каждой группы
1	Легкая атлетика	7
2	Спортивные и подвижные игры	9
3	Гимнастика	9
4	Лыжная подготовка	7
5.	Соревнования	7
Всего часов		38

1. Содержание программы

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса—внеурочные занятия по разделам программы, спортивные соревнования самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия) Внеурочное занятие— это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Внеурочные занятия подразделяются на три типа:

с познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью с образовательно-тренировочной направленностью. При этом занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).
Солнечные ванны (правша, дозировка).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

При прохождении данного раздела программ, у обучающегося развиваются следующие универсальные учебные действия - смыслообразование и нравственноэстетическая ориентация.

II. Физическое совершенствование.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановке, ускорения). Передача мяча сверху, двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Баскетбол Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом, правила игры, игра по упрощенным правилам.

На развитие координационных способностей: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег, метание в цель, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 3:2, 2:2, 3:3.

На развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п., ведение мяча в различных стойках, подвижные игры и эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении;

Акробатическая комбинация: два кувырка слитно, мост из положения стоя с помощью.

Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ: с предметами и без предметов.

Упражнения на развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастических снарядах, игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей: лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных видов суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

Легкая атлетика

Высокий старт, бег 30м, 60м, равномерный бег до 15 мин, бег на 1200 м, челночный бег 3/10м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8-10 метров.

На развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей:

всевозможные прыжки и многоскоки, метания, толчки и броски набивных мячей

На развитие координационных способностей:

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.

Лыжная подготовка

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры Пьяных К.А.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, спортивная площадка.

Спортивное оборудование и инвентарь

Гимнастические скамейки, гимнастические стенки, параллельные брусья, разновысокие брусья, гимнастическая перекладина, гимнастические бревна, гимнастические «козлы», гимнастические «кони», гимнастические «мостики», гимнастические палки, набивные мячи 1 -3 кг, скакалки, гимнастические маты, гантели, штанги, канаты, гимнастические шесты, баскетбольные мячи (№5), баскетбольные щиты, баскетбольные сетки, волейбольные сетки, волейбольные мячи, мячи для метания, теннисные мячи, эстафетные палочки, секундомеры, свистки, флажки, скейтборды,

самокаты, лыжные комплекты, тележка для мячей, сетки для мячей, переносная сумка для мячей, гимнастические обручи, барьеры, фишки, футбольные мячи, диски для метания, гимнастические коврики, спортивная форма, комплекты для настольного тенниса и бадминтона, хоккейные клюшки, ворота футбольные, сетка футбольная, насос.

Информационно-методическое обеспечение

Оборудование: компьютеры, ксерокс, принтер, музыкальный центр, колонки, усилитель.

Ожидаемые результаты:

Содержание предмета	Приобретение социальных знаний	Приобретение опыта самостоятельного социального действия
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных

<p>демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • _____ <p>выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. _____</p>	<p>способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
---	---

Рекомендуемая литература:

- > **Для разработки и организации педагогического процесса:**
- > **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- > **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- ^ **Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- ^ **Настольная** книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- ^ **Оценка** качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
- > **Для детей и родителей:**
- > М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2010 год;П.Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
- ^ Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 - 11 классы // М.2003 год;
- ^ С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
- > А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М

Календарно-тематическое планирование (5 кл.)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Эстафетный бег	1	1гр -01.09 2гр -01.09	
2.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	1гр -08.09 2гр -08.09	
3.	Бег на средние дистанции	1	1гр -15.09 2гр -15.09	
4.	Бег на средние дистанции	1	1гр -22.09 2гр -22.09	
5.	Стойка и перемещение баскетболиста	1	1гр -29.09 2гр -29.09	
6.	Техника элементов баскетбола	1	1гр -06.10 2гр -06.10	
7.	Техника элементов баскетбола	1	1гр -13.10 2гр -13.10	
8.	Техника элементов баскетбола	1	1гр -20.10 2гр -20.10	
9.	Умения и навыки в двухсторонней игре по упрощенным правилам	1	1гр -27.10 2гр -27.10	
10.	Висы. Строевые упражнения	1	1гр -03.11 2гр -03.11	
11.	Висы и упоры	1	1гр -10.11 2гр -10.11	
12.	Опорный прыжок.	1	1гр -17.11 2гр -17.11	
13.	Опорный прыжок.	1	1гр -24.11 2гр -24.11	
14.	Акробатика	1	1гр -01.12 2гр -01.12	
15.	Акробатика	1	1гр -08.12 2гр -08.12	
16.	Акробатика	1	1гр -15.12 2гр -15.12	
17.	Акробатика	1	1гр -22.12 2гр -22.12	
18.	Акробатика	1	1гр -29.12 2гр -29.12	
19.	Техника лыжных ходов	1	1гр -12.01 2гр -12.01	
20.	Горная техника	1	1гр -19.01 2гр -19.01	
21.	Горная техника. Техника лыжных ходов	1	1гр -26.01 2гр -26.01	
22.	Техника лыжных ходов	1	1гр -02.02 2гр -02.02	
23.	Техника лыжных ходов	1	1гр -09.02 2гр -09.02	
24.	Техника лыжных ходов	1	1гр -16.02	

			2гр -16.02	
25	Техника лыжных ходов	1	1гр -23.02 2гр -23.02	
26	Игры на лыжах	1	1гр -02.03 2гр -02.03	
27	Школа мяча.	1	1гр -09.03 2гр -09.03	
28	Школа мяча.	1	1гр -16.03 2гр -16.03	
29	Соревнования по снайперам	1	1гр -23.03 2гр -23.03	
30	Соревнования по снайперам	1	1гр -30.03 2гр -30.03	
31	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	1	1гр -06.04 2гр -06.04	
32	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в цель	1	1гр -13.04 2гр -13.04	
33	Подвижные игры с элементами волейбола	1	1гр -20.04 2гр -20.04	
34	Подвижные игры с элементами волейбола	1	1гр -27.04 2гр -27.04	
35	Подвижные игры с элементами волейбола	1	1гр -04.05 2гр -04.05	
36	Подвижные игры с элементами волейбола	1	1гр -11.05 2гр -11.05	
37	Подвижные игры с элементами волейбола	1	1гр -18.05 2гр- 18.05	
38	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	1гр -25.05 2гр -25.05	
	Итого	38		

Календарно-тематическое планирование (6 кл.)

Руководитель секции Пьяных К.А.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Эстафетный бег	1	1гр-6.09 2гр-1.09 3гр-2.09	
2.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	1гр-13.09 2гр-8.09 3гр-9.09	
3.	Бег на средние дистанции	1	1гр-20.09 2гр-15.09 3гр-16.09	
4.	Бег на средние дистанции	1	1гр-27.09 2гр-22.09 6гр-23.09	
5.	Стойка и перемещение баскетболиста	1	1гр-4.10 2гр-29.09 3гр-30.09	
6.	Стойка и перемещение баскетболиста	1	1гр-11.10 2гр-6.10 3гр-7.10	
7.	Техника и тактика нападения.	1	1гр-18.10 2гр- 13.10 3гр- 14.10	
8.	Техника нападения и защиты	1	1гр-25.10 2гр-20.10 3гр-21.10	
9.	Мини-баскетбол	1	1гр-1.11 2гр-27.10 3гр-28.10	
10.	Мини баскетбол	1	1гр-8.11 2гр-3.11 3гр-4.11	
11.	Висы. Строевые упражнения	1	1гр-15.11 2гр- 10.11 3гр- 11.11	
12.	Висы. Строевые упражнения	1	1гр-22.11 2гр- 17.11 3гр- 18.11	
13.	Опорный прыжок.	1	1гр-29.11 2гр-24.11 3гр-25.11	
14.	Опорный прыжок.	1	1гр-6.12 2гр-1.12 3гр-2.12	
15.	Акробатика	1	1гр-13.12 2гр-9.12 3гр-8.12	

16.	Акробатика	1	1гр-20.12 2гр-15.12 3гр-16.12	
17.	Акробатика	1	1гр-27.12 2гр-22.12 3гр-23.12	
18	Соревнования по акробатике	1	1гр-10.01 2гр- 29.12 3гр-9.01	
19	Техника лыжных ходов	1	1гр-17.01 2гр- 12.01 3гр- 13.01	
20	Техника лыжных ходов	1	1гр-24.01 2гр-19.01 3гр-20.01	
21	Горная техника	1	1гр-31.01 2гр-26.01 3гр-27.01	
22	Техника лыжных ходов	1	1гр-7.02 2гр-2.02 3гр-3.02	
23	Техника лыжных ходов	1	1гр-14.02 2гр-9.02 3гр-10.02	
24	Техника лыжных ходов	1	1гр-21.02 2гр-16.02 3гр-17.02	
25	Техника лыжных ходов	1	1гр-28.02 2гр-23.02 3гр-24.02	
26	Игры на лыжах	1	1гр-7.03 2гр-2.03 3гр-03.03	
27	Школа мяча.	1	1гр-14.03 2гр-9.03 3гр-10.03	
28	Школа мяча.	1	1гр-21.03 2гр-16.03 3гр-17.03	
29	Соревнования по пионерболу	1	1гр-28.03 2гр-23.03 3гр-24.03	
30	Соревнования по пионерболу	1	1гр-4.04 2гр-30.03 3гр-31.03	
31	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	1гр-11.04 2гр- 6.04	

			3гр-7.04	
32	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	1гр-18.04 2гр-13.04 3гр-14.04	
33	Волейбол	1	1гр-25.04 2гр-20.04 3гр-21.04	
34	Волейбол	1	1гр-2.05 2гр-27.04 3гр-28.04	
35	Волейбол	1	1гр-9.05 2гр-4.05 3гр-5.05	
36	Баскетбол	1	1гр-16.05 2гр-17.05 3гр-12.05	
37	Баскетбол	1	1гр-23.05 2гр-18.05 3гр-19.05	
38	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	1гр-30.05 2гр-25.05 3гр-26.05	
		38		

Календарно-тематическое планирование (7 класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Эстафетный бег	1	1гр -02.09 2гр -06.09	
2.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	1гр -09.09 2гр -13.09	
3.	Бег на средние дистанции	1	1гр -16.09 2гр -20.09	
4.	Бег на средние дистанции	1	1гр -23.09 2гр -27.09	
5.	Стойка и перемещение баскетболиста	1	1гр -30.09 2гр -04.10	
6.	Техника элементов баскетбола	1	1гр -07.10 2гр -11.10	
7.	Техника и тактика нападения.	1	1гр -14.10 2гр -18.10	
8.	Техника нападения и защиты	1	1гр -21.10 2гр -25.10	
9.	Умения и навыки в двухсторонней игре	1	1гр -28.10 2гр -01.11	
10.	Висы. Строевые упражнения	1	1гр -04.11 2гр -08.11	
11.	Висы и упоры	1	1гр -11.11 2гр -15.11	
12.	Опорный прыжок.	1	1гр -18.11 2гр -22.11	
13.	Опорный прыжок.	1	1гр -25.11 2гр -29.11	
14.	Акробатика	1	1гр -02.12 2гр -06.12	
15.	Акробатика	1	1гр -09.12 2гр -13.12	
16.	Акробатика	1	1гр -16.12 2гр -20.12	
17.	Акробатика	1	1гр -23.12 2гр -27.12	
18.	Акробатика	1	1гр -30.12 2гр -10.01	
19.	Техника лыжных ходов	1	1гр -13.01 2гр -17.01	
20.	Горная техника	1	1гр -20.01 2гр -24.01	
21.	Горная техника. Техника лыжных ходов	1	1гр -27.01 2гр -31.01	
22.	Техника лыжных ходов	1	1гр -03.02 2гр -07.02	
23.	Техника лыжных ходов	1	1гр -10.02 2гр -14.02	

24	Техника лыжных ходов	1	1гр -17.02 2гр -21.02	
25	Техника лыжных ходов	1	1гр -24.02 2гр -28.02	
26	Игры на лыжах	1	1гр -03.03 2гр -07.03	
27	Школа мяча.	1	1гр -10.03 2гр -14.03	
28	Школа мяча.	1	1гр -17.03 2гр -21.03	
29	Соревнования по пионерболу	1	1гр -24.03 2гр -28.03	
30	Соревнования по пионерболу	1	1гр -31.03 2гр -04.04	
31	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	1гр -07.04 2гр -11.04	
32	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	1гр -14.04 2гр -18.04	
33	Волейбол	1	1гр -21.04 2гр -25.04	
34	Волейбол	1	1гр -28.04 2гр -02.05	
35	Волейбол	1	1гр -05.05 2гр -09.05	
36	Баскетбол	1	1гр -12.05 2гр -16.05	
37	Баскетбол	1	1гр -19.05 2гр -23.05	
38	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	1гр -26.05 2гр -30.05	
	Итого	38		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Эстафетный бег	1	1гр-02.09 2гр-06.09	
2.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	1гр-09.09 2гр-13.09	
3.	Бег на средние дистанции	1	1гр-16.09 2гр-20.09	
4.	Бег на средние дистанции	1	1гр-23.09 2гр-27.09	
5.	Стойка и перемещение баскетболиста	1	1гр-30.09 2гр-04.10	
6.	Техника элементов баскетбола	1	1гр-07.10 2гр-11.10	
7.	Техника и тактика нападения.	1	1гр-14.10 2гр-18.10	
8.	Техника нападения и защиты	1	1гр-21.10 2гр-25.10	
9.	Умения и навыки в двухсторонней игре	1	1гр-28.10 2гр-01.11	
10.	Висы. Строевые упражнения	1	1гр-04.11 2гр-08.11	
11.	Висы и упоры	1	1гр-11.11 2гр-15.11	
12.	Опорный прыжок.	1	1гр-18.11 2гр-22.11	
13.	Опорный прыжок.	1	1гр-25.11 2гр-29.11	
14.	Акробатика	1	1гр-02.12 2гр-06.12	
15.	Акробатика	1	1гр-09.12 2гр-13.12	
16.	Акробатика	1	1гр-16.12 2гр-20.12	
17.	Акробатика	1	1гр-23.12 2гр-27.12	
18.	Акробатика	1	1гр-30.12 2гр-10.01	
19.	Техника лыжных ходов	1	1гр-13.01 2гр-17.01	
20.	Горная техника	1	1гр-20.01 2гр-24.01	
21.	Горная техника. Техника лыжных ходов	1	1гр-27.01 2гр-31.01	
22.	Техника лыжных ходов	1	1гр-03.02	

			2гр-07.02	
23	Техника лыжных ходов	1	1гр-10.02 2гр-14.02	
24	Техника лыжных ходов	1	1гр-17.02 2гр-21.02	
25	Техника лыжных ходов	1	1гр-24.02 2гр-28.02	
26	Игры на лыжах	1	1гр-03.03 2гр-07.03	
27	Школа мяча.	1	1гр-10.03 2гр-14.03	
28	Школа мяча.	1	1гр-17.03 2гр-24.03	
29	Соревнования по пионерболу	1	1гр-24.03 2гр-31.03	
30	Соревнования по пионерболу	1	1гр-31.03 2гр-07.04	
31	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	1гр-07.04 2гр-14.04	
32	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	1гр-14.04 2гр-21.04	
33	Волейбол	1	1гр-21.04 2гр-28.04	
34	Волейбол	1	1гр-28.04 2гр-05.05	
35	Волейбол	1	1гр-05.05 2гр-12.05	
36	Баскетбол	1	1гр-12.05 2гр-19.05	
37	Баскетбол	1	1гр-19.05 2гр-26.05	
38	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	1гр-26.05 2гр-26.05	
	Итого	38		

Календарно-тематическое планирование
Руководитель секции: _____ Бобров А.Ф.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1.	Эстафетный бег	1	1 гр - 7.09 2 гр - 1.09 3 гр - 3.09	1
2.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	1гр - 14.09 2гр -8.09 3гр- 10.09	
3.	Бег на средние дистанции	1	1гр -21.09 2гр -15.09 3гр- 17.09	
4.	Бег на средние дистанции	1	1гр -28.09 2гр -22.09 3гр - 24.09	
5.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	1гр -5.10 2гр -29.09 3гр - 30.09	
6.	Стойка и перемещение баскетболиста	1	1гр-12.10 2гр -6.10 3гр - 8.10	
7.	Техника и тактика нападения.	1	1гр-19.10 2гр - 13.10 3гр- 15.10	
8.	Техника нападения и защиты	1	1гр -26.10 2гр -20.10 3гр - 22.10	
9.	Мини-баскетбол	1	1гр -2.11 2гр -27.10 3гр - 29.10	
10.	Мини баскетбол	1	1гр -9.11 2гр - 3.11 3гр -5.11	
11.	Соревнования по баскетболу	1	1гр-16.11 2гр- 10.11 3гр- 12.11	
12.	Висы. Строевые упражнения	1	1гр -23.11 2гр- 17.11 3гр- 19.11	
13.	Опорный прыжок.	1	1гр -30.11 2гр -24.11 3гр - 26.11	
14.	Опорный прыжок.	1	1гр -7.12 2гр- 1.12 3гр -3.12	
15.	Акробатика	1	1гр-14.12 2гр -8.12 3гр- 10.12	
16.	Акробатика	1	1гр -21.12 2гр -15.12 3гр- 17.12	

17.	Акробатика	1	1гр -28.12 2гр -22.12 3гр -24.12	
18	Соревнования по акробатике	1	1гр-11.01 2гр -29.12 3гр -31.12	
19	Техника лыжных ходов	1	1гр-18.01 2гр-12.01 3гр-14.01	
20	Техника лыжных ходов	1	1гр -25.01 2гр-19.01 3гр -21.01	
21	Горная техника	1	1гр-1.02 2гр -26.01 3гр -28.01	
22	Техника лыжных ходов	1	1гр -8.02 2гр -2.02 3гр -4.02	
23	Техника лыжных ходов	1	1гр-15.02 2гр -9.02 3гр-11.02	
24	Техника лыжных ходов	1	1гр -22.02 2гр -16.02 3гр -18.02	
25	Техника лыжных ходов	1	1гр-1.03 2гр -23.02 3гр -25.02	
26	Соревнования по лыжным гонкам	1	1гр -8.03 2гр -2.03 3гр -5.03	
27	Волейбол	1	1гр-15.03 2гр 9.03- 3гр-11.03	
28	Волейбол	1	1гр -22.03 2гр -16.03 3гр-18.03	
29	Волейбол		1гр -29.03 2гр -23.03 3гр -25.03	
30	Волейбол	1	1гр -5.04 2гр -30.03 3гр-1.04	
31	Соревнования по волейболу	1	1гр-12.04 2гр -6.04 3гр -8.04	
32	Баскетбол	1	1гр -19.04 2гр -13.04 3гр-15.04	
33	Баскетбол	1	1гр -26.04 2гр -20.04 3гр -22.04	
34	Баскетбол	1	1гр -4.05 2гр -27.04	

			3гр -29.04	
35	Баскетбол	1	1гр-11.05 2гр - -5.05 3гр - 7.05	
36	Соревнования по баскетболу	1	1гр-18.05 2гр - 12.05 3гр- 14.05	
37	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	1гр -24.05 2гр- 19.05 3гр - 20.05	
38	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	1гр -31.05 2гр -25.05 3гр - 27.05	
	Итого	38		

