

ГАОУ АО «Казачий кадетский корпус имени атамана И.А.Бирюкова»

«Утверждаю»

«29» 08 2018 г.

Директор ГАОУ АО
«Казачий кадетский корпус»



А.А. Плужников

«Согласованно»

«29» 08 2018 г.

Зам. директора по УВР

О.В. Бородина

«Принято»

на педагогическом
совете

протокол № 1

от «29» 08 2018 г.

**Программа дополнительного занятия по «общей физической
подготовке» с 5-10 классы**

на 2018-2019 учебный год.

Инструктор по физическому воспитанию:

преподаватель по физической культуре

А.Х. Рамазанов

2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-10 классы» Автор А.П. Матвеев 2008 г. и В.И. Лях, М.Я. Виленский 2014г предназначена для образовательного учреждения для учащихся 5-10 классов и рассчитана на один учебный год 3 часа в неделю.

В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 5-10 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа по физической культуре для учащихся 5-10 классов ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

- **Укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **Совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **Формирование** общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **Развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **Обучение** простейшим способам наблюдения за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конституции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико–биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел **«Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность)»** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержании настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Обще развивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием.

В 5 классе согласно учебной программе школьника по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение пятиклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила техники безопасности.	2 ч
2	Легкая атлетика	24 ч
3	Кроссовая подготовка	18 ч
4	Гимнастика с элементами акробатики	24 ч
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол.)	17 ч
6	Легкая атлетика	19 ч
	Итого:	102 ч.

№ занятия	Кол-во часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
№1-2	2	История физической культуры	История развития физической культуры и первых соревнований.		
	24 часа	Легкая атлетика.	Разминочный бег. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Бег с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных ИП и с разным положением рук.		
№3-10	8	Спринтерский бег.	ОРУ. СБУ. Фазы бега (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.). Обучение, опробывание. Бег на 30; 60; 100 метров на время. Техника безопасности при беге. Упражнения на восстановления дыхания.		
№11-	3	Бег на средние	ОРУ. СБУ. Бег на 400, 800, 1000м.		

13		дистанции.	На время. Развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.		
№14-16	3	Метание малого мяча (на дальность, точность.)	ОРУ. Метание снаряда. Техника метания. Метание на дальность малого мяча (150г). Метание теннисного мяча на точность. Сдача тестов. Техника безопасности.		
№17-21	5	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	ОРУ. СБУ. Техника безопасности. Техника выполнения прыжка в длину на результат.		
№22-24	3	Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Техника передачи эстафетной палочки. Бег на время с различными заданиями. Техника безопасности.			
	18 часов	Кроссовая подготовка.	Развитие выносливости, ориентирование во времени и пространстве, взаимопомощь, самостоятельное решение в различных ситуациях.		
№25-30	6	Челночный бег на различные расстояния и из различных положений старта.	Подводящие упражнения, ОРУ, СБУ. Челночный бег 3x10; 5x15; 10x10; из различных положений старта. Подвижные игры. Подтягивание в висе. Спорт игра «футбол»		
№31-36	6	Полоса препятствия.	Техника безопасности. Прохождение полосы препятствия на время. ОРУ, СБУ. Прохождение «лабиринта» различными способами. Подтягивание в висе. «футбол»		
№37-42	6	Бег с преодолением препятствия.	ОРУ, СБУ. Техника безопасности. Преодоление препятствия различной высоты и на разное расстояние. Подвижные и спортивные игры. Подтягивание в висе.		
	24 часа	Гимнастика с элементами акробатики	Укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Общее благотворное влияние на организм.		
№43-	8	Подтягивание в	Комплекс ОРУ. Подтягивание		

50		висе. Разновидности висов, хватов.	различными способами. Выполнение норматива. Ознакомление с хватами и опробывание их на практике.		
№51-54	4	Круговая тренировка	Комплекс ОРУ. Выполнение круговой тренировки различными видами упражнения, дозировке во времени и нагрузке.		
№55-58	4	Акробатика	Разминка. Выполнение акробатических элементов. (кувырки вперед, назад, стойка на голове, и т.д.). Подтягивание в висе.		
№59-63	5	Лазание по канату.	ОРУ. Лазание по канату различными способами. На время, на количество раз.		
№64-66	3	Опорный прыжок через «козла», «коня».	Комплекс ОРУ. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Подтягивания в висе.		
	17 часов	Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.	Всестороннее развитие.		
№67-75	9	Баскетбол.	Техника безопасности. Разминка. Повторение стоек, перемещении баскетболиста, броски, техника игрока, тактика. Групповые действия. Специальная подготовка. закрепление в игровой деятельности всех изученных элементов.		
№76-83	8	Волейбол.	Техника безопасности. Разминка. Повторение стоек, перемещении волейболиста, приемы, передачи, нападающий удар, блокирование, техника игрока, тактика. Групповые действия. Специальная подготовка. закрепление в игровой деятельности всех изученных элементов.		
	19 часов	Легкая атлетика	Разминочный бег. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Бег с изменением направления движения (змейкой, по		

			кругу, спиной вперед), из различных ИП и с разным положением рук		
№84-89	6	Спринтерский бег.	ОРУ. СБУ. Фазы бега (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.). Обучение, опробывание. Бег на 30; 60; 100 метров на время. Техника безопасности при беге. Упражнения на восстановления дыхания. Спорт городок.		
№90-95	6	Бег на средние дистанции.	ОРУ. СБУ. Бег на 400, 800, 1000м. На время. Развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.		
№96-102	7	Эстафетный бег.	Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Техника передачи эстафетной палочки. Бег на время с различными заданиями. Техника безопасности		

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 105 часов занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Комплекс упражнений для мальчиков 5-6 классов.

1. Лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Перемещение с помощью рук.
2. Лежа на животе на наклонно установленной гимнастической скамейке (45—60°). Лазанье с помощью рук и ног. Угол наклона постепенно увеличивать.
3. Лежа на животе на наклонно -установленной гимнастической скамейке, хват руками за края скамейки. Перемещение вверх подтягиванием. Угол постепенно увеличивать.
4. Лежа на гимнастическом мате на спине, хват руками за канат. Перехватывая за канат поочередно левой и правой рукой, переход в вис стоя.
5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на ровной поверхности, упор руками на скамейку ноги на поверхности и наоборот.
6. Подтягивание в висе лежа.

7. Передвижение в вися на гимнастической стенке влево-вправо с помощью прямых рук раскачиванием тела в стороны.
8. Вис стоя, хват снизу за гриф средней перекладины, установленной на уровне головы, подтягивание из виса стоя. Постепенно на уроках высоту перекладины увеличивать.
9. Вис на полусогнутых руках на канате.
10. Передвижение в вися, перехватывая руками гриф перекладины, высокую жердь — боком, а на горизонтальной лестнице (рукоходе) — лицом вперед.
11. Вис на согнутых руках на перекладине, на время.
12. Размахивание в вися (маятник) на согнутых руках, используя перекладину, высокую жердь или горизонтальную лестницу.
13. Прыжком вис на согнутых руках на средней перекладине. Подтягивание с прыжка, который придает движению тела вверх определенную скорость.
14. Вис на высокой перекладине. Подтягивание из виса с помощью товарища.
15. Лазанье по канату в три приема.
16. Подтягивание на результат, предусмотренный учебными нормативами (мальчики на высокой перекладине из виса).
<i>Комплекс упражнений для мальчиков 7-8 классов.</i>
1. Лазанье по гимнастической стенке с помощью рук.
2. Вис на полусогнутых руках на гимнастической стенке на время.
3. Размахивание в вися на полусогнутых руках на гимнастической стенке.
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
5. Лазанье по канату из положения лежа в положение стоя.
6. Вис на высокой перекладине. Подтягивание с поочередным перехватом рук (левой, затем — правой) из хвата сверху в хват снизу.
7. Вис на высокой перекладине. Подтягивание узким хватом.
8. Вис на высокой перекладине. Подтягивание широким хватом.
9. Лазанье по канату в два приема.
10. Передвижение в вися на полусогнутых руках на перекладине, высокой жерди - боком, поочередно перехватывая руками.
11. Вис на высокой перекладине. 1 — подтягивание быстрое; 2 — медленное возвращение в вис.
12. Прохождение рукохода тремя способами, 1- на каждую; 2- через одну; 3- каждую на полусогнутых руках.
13. Подтягивание на результат, предусмотренный учебными нормативами для мальчиков 7-8 классов.
<i>Комплекс упражнений для юношей 9-10 классов.</i>

1. Упражнения с отягощениями (гантели весом 2—3 кг) для мышц-сгибателей рук.
2. Вис на наклонной скамейке. Передвижение вверх, подтягиваясь.
3. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена, на двух на время.
4. Вис на перекладине. Подтягивание на результат (с каждым подходом увеличивать на 1—2 раза). Отдых между подходами 30 сек. Начинать с 1 раза.
5. Лазанье по канату, с помощью ног в дальнейшем без помощи ног.
6. В положении стоя или сидя на стуле, прислонившись к опоре, многократное поднимание штанги на грудь и опускание. Хват снизу. Вес штанги — 15—20 кг.
7. Вис на рукоходе. 1 — хват левой рукой за вторую рейку; 2 — хват правой рукой за вторую рейку; 3 — подтянуться 1 раз на второй рейке; 4 — вернуться в и. п. и продолжить передвижение. Подтягиваться на каждой рейке можно по 2 раза.
8. Вис на высокой перекладине на согнутых руках. Передвижение в висе боком.
9. Подтягивание в быстром темпе ноги в упоре на гимнастической стенке.
10. Отжимание разными положениями рук.
11. Чередование подтягивания с подъемом переворотом за один подход.
12. Подтягивание на результат, предусмотренный учебными нормативами для юношей 9-10 классов.
13. Чередование подтягивания с подъемом силой за один подход.
14. Подтягивание с закрепленным на поясе весом (гантели 2—3 кг, диск от штанги).
Приступая к обучению, в первую очередь придерживаюсь правила от простого к сложному. Исхожу из того, что разнообразие порождает интерес, а доступность упражнений и ближайшая конкретная цель прибавляют ученикам силу и уверенность в своих стремлениях. Вера в успех — вот ключ к успеху! Вооружаясь этими принципами, начинаю так планировать свою работу с 5 по 10 класс, чтобы каждый из юношей смог выполнить норматив по подтягиванию к окончанию учебного года.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащихся 5-10 класса должны:

иметь представление:

- О возникновении первых соревнований, возникновений физической культуры у древних людей;

- О физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- О правилах проведения закаливающих процедур;
- Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- **уметь:**
- Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- Выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Классы	Отжимания руки на скамейке;	Отжимания руки на полу ноги на скамейке;	Подтягивания в висе упором двумя(одной) ногами на гимнастической рейке;	Лазание по канату с помощью ног;	Прохождение рукохода а тремя способами;	Подтягивание в висе с помощью партнера;	Полное подтягивание в висе без опоры.
5	8-10 раз	5-6 раз	10 раз	1 раз	1 раз	3 -4 раза	3-4 раз
6	10-12 раз	6-7 раз	12 раз	1 раз	1 раз	4-6 раз	4-5 раз
7	12-14 раз	8-9 раз	14раз	1раз	1 раз	6-7 раз	5-6 раз
8	14-16 раз	9-10 раз	15 раз	1 раз	1 раз	7-8 раз	6-7 раз
9	16-18 раз	10-12 раз	16 раз	1 раз и до половины	1 раз и до половины	8-10 раз	7-8 раз
10	20-22 раза	12-14 раз	18 раз	2 раза	2 раза	12 раз	10 раз

А.Х. Рамазанов / Раман /