


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Карацанская средняя общеобразовательная школа»

ПРОВЕРЕНО: Зам. Директора по УВР _____ / Махмудов И.М..  «__» _____ - 2020год	УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы <i>Алиева А.Г.</i> Алиева А.Г./ «__» _____ 2020г
---	---

**Рабочая программа**  
**КРУЖКОВЫХ СЕКЦИОННЫХ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
на 2020-2021 учебный год

**Количество часов: 153 часа**

Руководитель  
Учитель физической культуры  
МКОУ «Карацанская СОШ»  
Абдулжалилов Магомед Абдулманапович

с.Карацан 2020г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебновоспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа\* имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 2—4 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот

материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. Уметь: Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаляющие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. Двигательные умения, навыки и способности:
- В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности;
- бег в равномерном темпе до 10 мин;
- быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов;
- лазть по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м. В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега);

толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек. В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга". В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

## Учебно-тематический план

Программный материал	Авторская программа	Рабочая программа
Футбол.	34	34
Волейбол.Д.М.	34	34
Настольный теннис.Д.М.	34	34
Легкая атлетика.	34	34
Национальные виды.	17	17
ИТОГО	153	153

## Содержание курса.

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура

Спортивная подготовка

Здоровье и здоровый образ жизни

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной деятельности).**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.

Планирование занятий.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения со скакалкой.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжки. Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Спортивные и подвижные игры.* Игра по правилам в баскетбол, волейбол, футбол, пионербол.

**Прикладно ориентированная физическая деятельность.**

Прикладно ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол, футбол, волейбол, пионербол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

№ п/п	Содержание (разделы темы)	Кол-во часов	Оборудование
	<p style="text-align: center;"><b><u>ФУТБОЛ.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Сущность, значение и развитие игры.</li> <li>2. Техника игры.</li> <li>3. Перемещение в виде ходьбы.</li> <li>4. Удары по мячу ногами.</li> <li>5. Удары внешней стороной подъёма.</li> <li>6. Удары внутренней стороной подъёма.</li> <li>7. Удары подъёмом по летящему мячу.</li> <li>8. Удары внутренней и внешней стороной стопы.</li> <li>9. Удары носком и пяткой.</li> <li>10. Удары по мячу головой.</li> <li>11. Удары по мячу лбом в прыжке.</li> <li>12. Приём мяча (остановка).</li> <li>13. Приём мяча внутренней и внешней стороной стопы.</li> <li>14. Приём мяча грудью и головой.</li> <li>15. Введение мяча, отбор мяча.</li> <li>16. Вбрасывание мяча из боковой линии.</li> <li>17. Техника игры вратаря.</li> <li>18. Индивидуальные и групповые действия.</li> <li>19. Обучение тактике игры, учебная игра.</li> <li>20. Оборона (защита).</li> <li>21. Атака (нападение).</li> <li>22. Смешанная система защиты.</li> <li>23. Персональная система защиты.</li> <li>24. Прыжки на одной и на двух ногах на дальность.</li> <li>26. Отбор и перехват мяча .</li> </ol>	34 часа	<i>Футбольные мячи, свисток, секундомер, скакалки.</i>



№ п/п	Содержание (разделы темы)	Кол-во часов	Оборудование
	<p style="text-align: center;"><b><u>ВОЛЕЙБОЛ. Д. М.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Сущность, значение и развитие игры.</li> <li>2. Стойка и перемещение (приставной шаг).</li> <li>3. Скачок, прыжок с места.</li> <li>4. Прыжок с разбега, падение с перекатом на спине.</li> <li>5. Падение в сторону и вперед, падение с перекатом на груди.</li> <li>6. Нижняя и верхняя подача.</li> <li>7. Нижняя и верхняя передача.</li> <li>8. Прямой нападающий удар.</li> <li>9. Блокирование.</li> <li>10. Тактика подачи.</li> <li>11. Приём мяча с подачи и от нападающего удара.</li> <li>12. Страховка игрока.</li> <li>13. Индивидуальные действия.</li> <li>14. Групповые действия.</li> <li>15. Командные действия.</li> <li>16. Обучение технике игры.</li> <li>17. Броски теннисного мяча.</li> <li>18. Игра связующего игрока.</li> <li>19. Приём мяча с отскока от сетки.</li> <li>20. Групповой блок.</li> <li>21. Одиночный блок.</li> <li>22. Передача мяча в прыжке.</li> <li>23. Игра с расстановкой с одним связующим игроком.</li> <li>24. Учебная игра.</li> <li>26. Передача мяча для нападающего удара.</li> <li>27. Боковой нападающий удар. Учебная игра.</li> </ol>	34 часа	<i>Волейбольная сетка, мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.</i>

№ п/п	Содержание (разделы темы)	Кол-во часов	Оборудование
	<p style="text-align: center;"><b><u>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Д. М.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Сущность, значение и развитие игры.</li> <li>2. Тактика игры.</li> <li>3. Исходное положение игрока.</li> <li>4. Техника перемещения, выпады, шаги, прыжки.</li> <li>5. Техника ударов.</li> <li>6. Толчок слева, подставка справа.</li> <li>7. Накат слева, накат справа.</li> <li>8. Подрезка слева, подрезка справа.</li> <li>9. Крученая подача.</li> <li>10. Техника атакующего.</li> <li>11. Техника защиты.</li> <li>12. Техника парных игр.</li> <li>13. Держания ракетки.</li> <li>14. Удары толчком, подрезка.</li> <li>15. Исходное положение теннисиста перед началом удара.</li> <li>16. Тренировка в изменении направления полёта мяча.</li> <li>17. Учебная игра.</li> <li>18. Техника перемещения.</li> <li>19. Техника нападающего удара.</li> <li>20. Техника приёма нападающего удара.</li> <li>21. Обучение приёму крутящимся шариком.</li> <li>22. Обучение крутящихся шариков.</li> <li>23. Крученая свеча.</li> <li>24. Удар стоп.</li> </ol>	<b>34 часа</b>	<b><i>Теннисный стол, ракетки, шарики, сетки, секундомер.</i></b>

№ п/п	Содержание (разделы темы)	Кол-во часов	Оборудование
	<b><u>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.</u></b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды лёгкой атлетики, техника безопасности.</li> <li>2. Низкий старт (30 метров).</li> <li>3. Стартовый разбег (30 метров).</li> <li>4. Бег по дистанции (30 метров).</li> <li>5. Финиширование (30 метров).</li> <li>6. Низкий старт (более 100, 200, 400 м.).</li> <li>7. Стартовый разбег (более 100, 200, 400 м.).</li> <li>8. Бег по дистанции (более 100, 200, 400 м.).</li> <li>9. Финиширование (более 100, 200, 400 м.).</li> <li>10. Старт и стартовый разгон (800м.).</li> <li>11. Бег по дистанции, финиширование (800 м.).</li> <li>12. Беговые и прыжковые упражнения.</li> <li>13. Бег с ускорением.</li> <li>14. Прыжок в длину с места.</li> <li>15. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание).</li> <li>16. Прыжок в длину с разбега (полёт, приземление).</li> <li>17. Толкание ядра с места.</li> <li>18. Толкание ядра со скачка.</li> <li>19. Метание диска с места.</li> <li>20. Метание диска с поворотом (из круга).</li> <li>21. Прыжки в высоту (разбег).</li> <li>22. Прыжки в высоту (отталкивание, полёт, приземление).</li> <li>23. Эстафетный бег.</li> <li>24. Кросс (300-500 м.)</li> <li>25. Кросс (500-1000 м.)</li> <li>26. Марш-бросок от 1 км. До 6 км.</li> <li>27. Медленный бег.</li> </ol>	<b>34 часа</b>	<b><i>Секундомер, диски, ядра, эстафетные палочки, рулетка.</i></b>

№ п/п	Содержание (разделы темы)	Кол-во часов	Оборудование
	<p align="center"><b><u>НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с нац. видами спорта. Техника</li> <li>2. безопасности.</li> <li>3. Бег 100 м. Низкий старт.</li> <li>4. Бег 100 м. Стартовый разбег.</li> <li>5. Бег 100 м. Бег по дистанции.</li> <li>6. Бег 100 м. Финиширование.</li> <li>7. Бег 1500 м. Старт и стартовый разгон</li> <li>8. Бег 1500 м. Бег по дистанции.</li> <li>9. Бег 1500 м. Финиширование.</li> <li>10. Рывок гири.</li> <li>11. Метание гири.</li> <li>12. Прыжок с места.</li> <li>13. Прыжки через барьеры.</li> <li>14. Прыжки вверх.</li> <li>15. Техника метания камня.</li> <li>16. Подводящие упражнения для метания камня.</li> <li>17. Упражнения с гирями.</li> <li>18. Упражнения для развития выносливости (силовые упражнения).</li> <li>19. Подводящие упражнения для метания гири. Жонглирование гирями.</li> </ol>	<b>17 часов</b>	<i>Гири, гантели, плоские камни, секундомер, рулетка.</i>

## 1. Литература.

Для реализации представленной программы учителю можно использовать следующую научную и научно-методическую литературу:

1. **Физическое** воспитание учащихся 5-11 классов: Пособие для учителя / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с.
2. **Физическая** культура. 10-11 классы: Пособие для учителя / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2007. – 112 с.
3. Физическая культура. 5-11 классы: **Тестовый контроль**. Пособие для учителя / В.И. Лях. – 2012. – 144 с.

Для усвоения данной образовательной программы школьникам рекомендуется использовать следующие учебники и учебно-методические пособия:

1. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил.

2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 10-11 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.

Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься фи з. упражнениями. Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.

1. 156 с.
2. **Физическая культура** : Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2010.