***Комплексная программа по физической культуре Детского дома №32***

***5-9классы***

**Пояснительная записка.**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в детском доме является содействие всестороннему развитию личности.

**Цели и задачи:**

Физического воспитания детей в детском доме.

Создать условия для максимально возможного для каждого ребёнка физического развития, компенсации отклонений в развитии, что обеспечит возможность социальной адаптации наших воспитанников в настоящем и интеграцию в общество в будущем, слагаемыми которой являются:

-крепкое здоровье; хорошее физическое развитие; оптимальный уровень двигательных способностей; знания в области физической культуры; мотивы и освоенные способы, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач.

1.Физкультурно-оздоровительная работа строится с учётом интересов, состоянием здоровья и двигательных способностей детей, включая массовые, групповые и индивидуальные виды занятий.

2. Укрепление здоровья детей.

3. Коррекция и компенсация нарушений физического развития, психомоторики доступными средствами адаптивной физической культуры.

4. Обеспечение и развитие физической активности воспитанников детского дома.

5. Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

В системе физического воспитания воспитанников детского дома, объединяющая урочные формы занятий и программа внешкольной работы, должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических возможностей, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В основе принципов физического воспитания детей, должны лежать идеи демократизации, гуманизации и личностного подхода на основе прогрессивных, психолого-педагогических форм и методов. Решая задачи физического воспитания детей в детском доме, проблему ослабленного здоровья, снижение психических, волевых, силовых, двигательных качеств, ввести в детском доме дополнительный час занятий физическими упражнениями, для закрепления и формирования навыков и умений , полученных на занятиях в школе. Содержание программного материала занятий состоит из дифференцированного подхода и учёта индивидуальных способностей воспитанников детского дома и местных особенностей материальной базы детского дома. Комплексная программа включает содержание всех основных форм и методов физического воспитания и дополняет один час к занятиям в школе. Настоящая программа состоит из четырёх взаимосвязанных частей, которые предваряют материал о задачах физического воспитания и уровне физической культуре. Каждый раздел программы содержит свои специфические задачи, методические рекомендации и указания к проведению занятий с детьми. Вторая, третья и четвёртая часть программы предназначены для проведения физкультурно-массовой, оздоровительной работы , всё это обеспечивается совместными усилиями всего педагогического коллектива детского дома , актива по спорту и шефствующих организаций.

**Основными задачами физического воспитания детей 5 – 9 классов являются:**

1.Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, соблюдение личной гигиены;

2.Формирование двигательных навыков и умений;

3.Дальнейшее развитие координационных ( ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения) и кондиционных способностей ( скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

4.Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, самоконтроль;

5.Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил технике безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

6.Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избрание вида спорта в свободное время;

7.Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

8.Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

9.Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

10.Содействие развитию психических процессов и обучение основам саморегуляции.

В процессе занятий физическим воспитанием, дети должны получить следующие знания:

-основы личной гигиены труда и отдыха

-влияние физических упражнений, спортивных игр на системы дыхания, кровообращения и нервной системы,

-развитие волевых и нравственных качеств и самоконтроля.

Двигательные умения, навыки и способности в циклических и ациклических локомоциях:

-скоростные качества, бег с низкого старта, бег в равномерном темпе, бег с ускорением, прыжки с разбега в длину и высоту, метание мяча на дальность. В гимнастических и акробатических упражнениях -кувырки в перёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок, шпагат, полушпагат, «мост», упражнения на равновесие, на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости.

Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по волейболу, баскетболу, футболу, теннису, лыжным гонкам, легкоатлетическому многоборью, На занятиях в зале соблюдать личную гигиену, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности при выполнении физических упражнений, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры и других составляющих вариативную часть ( материал, дисциплину) выбирает преподаватель, учитывая состояние и психику детей, подход к детям должен быть дифференцированный.

Составная часть программы по физической культуре 5-9 классы.

***ЧАСТЬ ПЕРВАЯ***

1. *Цели и задачи:*

-Совершенствовать навыки и умения полученные в школе, включая технику основных видов спорта ( лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, теннис, лыжи);

-углублять знания личной гигиены, влияние физических упражнений на весь организм в целом;

-закреплять знания о самоконтроле, представления об основных видах спорта, соревнованиях, инвентаре;

-знать правила техники безопасности при выполнении упражнений, оказание первой помощи при травмах.

Одной из важнейших задач, дополнительного часа занятий в детском доме, является: совершенствование всестороннего развития координационных способностей – это ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, ритм и равновесие, воспроизведение силовых, временных и пространственных движений. Развитие скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости. Овладение учащимися организационных навыков в качестве командира отделения, дежурного по группе, судьи. Воспитывать дисциплинированность, смелость, чувство ответственности. Формировать нравственные и духовные стороны личности - честность, взаимопомощь, отзывчивость. Содействие развитию психических процессов, восприятий, представлений, памяти, мышления.

1. *Организационно-методические указания*

В соответствии с задачами уроков физического воспитания, особенностями контингента детей, условиями проведения занятий, определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий;

-постановка целей и задач урока,

-формирование навыков и умений, полученных на уроках в школе, умение использовать технику и тактику – адекватно и точно, умение быстро и рационально выполнять двигательные действия;

- на занятиях использовать соревновательные моменты, учитывать особенности развития у детей координационных, скоростных, скоростно - силовых способностей, выносливости и гибкости;

-зная состояния навыков и умений детей, необходимо использовать общие и специально- развивающие упражнения, учитывать двигательные особенности детей, необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к детям с низкими и высокими физическими особенностями, в задачах урока необходимо ставить воспитательные и оздоровительные вопросы,

-необходимо учитывать возрастные особенности детей, их самоутверждение , самостоятельность, для укрепления здоровья занятия желательно проводить на открытом воздухе, при решении оздоровительных задач важно увязать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, правила соблюдения личной гигиены, учитывать интересы и способности детей, их умение и знание физической культуры.

3*Примерное распределение учебного времени.*

Сетка часов при одном часе в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | К л а с с | | | | |
|  |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Базовая часть ( часы ) | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
|  | - основы знаний, способы двигательной деятельности ( умения, навыки, двигательные способности ) | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий |
|  | Спортивные игры | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
|  | Гимнастика | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | Лёгкая атлетика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2. | Вариативная часть | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

Спортивные игры выбирает сам преподаватель, исходя из требований и особенностями игр в регионе и материально- технической базы детского дома.

*Спортивные игры и часы на занятия в течение всего года.*

Баскетбол - 4. часа-

Теннис - 3. Часа

Мини – футбол -8. Часов

Лыжная подготовка - 5 часов. Всего на год - 20 часов.

Дополнительное занятие по плаванию предназначено для укрепления здоровья и умениям научиться плавать. Занятия проводятся в спортивном комплексе « Родник» с выездом в город Хабаровск.

*4.Базовая часть содержания занятий программного материала.*

1.4.1. Спортивные игры.

Начиная с пятого класса, дети закрепляют умения и навыки, приобретённые на уроке в школе, продолжают совершенствовать технику и тактику игры в выбранных спортивных играх, изучают правила провидения соревнований определённых преподавателем детского дома.

- Спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка, что создаёт условия для развития координационных способностей, ориентирования в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации, развитие силовых, скоростных качеств и выносливости. Одновременно спортивные игры влияют на развитие психических процессов ( восприятия, внимания, памяти, мышление, воображение ), воспитание нравственных, волевых качеств, что создаёт условия для согласования индивидуальных, командных взаимодействий в игре;

- спортивные игры являются прекрасным средством и методом формирования у детей потребностей и интересов заниматься самостоятельно во внеурочное время.

**БАСКЕТБОЛ - 4 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Основная направленность | к | л | а | с | с |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений: перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорения. | | | | |
| 2 | Освоение и закрепление. Ловля и передача мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге) с пасcивным сопротивлением. | | | | |
| 3 | Овладение и закрепление техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, на месте и в движении, по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления ведущей и не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника. | | | | |
| 4 | Овладение и закрепление техникой бросков мяча. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли) без сопротивления защитника. С пассивным сопротивлением. | | | | |

**ТЕННИС - 3 часа.**

ЦЕЛИ: Ознакомить детей овладением хватов ракетки, стоек , подачи и приёма мяча, техникой и тактикой игры в теннис, ознакомить с правилами игры в теннис, проведением соревнований. Развивать у детей внимание, реакцию, выносливость.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Основная направленность | к | л | а | с | с |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Овладение хватов, стоек, разворотов. | Овладеть хватом ракетки. Исходные стойки и перемещения для игры слева и справа. Правила игры в теннис. Игра. | | | | |
| 2 | Овладение техникой игры. | Овладение техникой – подрезка закрытой ракеткой слева, закрытой ракеткой справа, Подача и приём мяча. Игра. | | | | |
| 3 | Овладение техникой игры. | Накат закрытой ракеткой слева, справа. Защита, стойка и приём мяча снизу, сверху, нанесение удара « свеча». Правила игры. Овладение техникой подачи и приёма. | | | | |
|  |  |  | | | | |

*МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ;* индивидуальный подход к каждому ребёнку, хваты ракетки, стойки, перемещения, подача и приём мяча.

**ФУТБОЛ - 8 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Основная направленность. | К Л А С С | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Овладение и закрепление техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом, боком, спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных Элементов техники передвижений ( перемещения, остановки, повороты, ускорения) | | | | |
| 2 | Овладение и закрепление ударов по мячу, остановок. Техника ведения мяча, техника ударов по воротам. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, и средней частью подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба, удар пяткой. Вбрасывание мяча из за боковой линии и с места. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения без сопротивления и с сопротивлением противника. Удары по воротам на точность, попадания мяча в цель. Перехват мяча. | | | | |
| 3 | Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники перемещений, владение мячом. Развитие координационных способностей, выносливости. | Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра вратаря. Комбинации из основных элементов: пас, приём, остановка, ведение, удар в створ ворот, под углом. | | | | |
| 4 | Освоение и закрепление перемещений, владение мячом. Развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. | Комбинации из основных элементов техники перемещения и владение мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. | | | | |
| 5 | Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей. Двусторонняя игра. | Игра по упрощённым правилам на площадке малых размеров. Игры и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3:2, 3:3. | | | | |
| 6 | Закрепление техники и тактики игры. Воспитание волевых и психомоторных качеств. | Игра по упрощённым правилам. | | | | |
| 7 | Комплексное овладение игрой. Развитие скоростных качеств, быстроты и координации движений. | Игра по упрощённым правилам. | | | | |
| 8 | Развитие выносливости, скоростных и скоростно- силовых качеств,. Воспитание воли и развитие психических качеств( мышления, ориентирования в пространстве, память). | Эстафеты, подвижные игры с мячом. Двусторонняя игра. Бег с ускорением, изменения направления движения, прыжки, жонглирование мячом. Удар в цель на точность попадания. | | | | |

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 5 часов.**

*ЦЕЛЬ*: Научить технике передвижения на лыжах. Закрепить умения лыжного шага, спуски и подъёмы, торможения, преодоление препятствий на местности. Развивать скоростно - силовые качества, выносливость, закаливание на открытом воздухе.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Основные направления. | К Л А С С | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Овладение техникой лыжных ходов. | Одношажный , бесшажный ход. Прохождение дистанции скользящим шагом. | Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции скользящим шагом. | Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход. | Одновременный двушажный ход. | Одновременный двушажный ход. Коньковый ход. |
| 2 | Овладение способов преодоления препятствий. | Преодоление простейших препятствий переступанием, на ступанием. | Преодоление препятствий, ям. Совершенствование техники лыжных ходов. | Совершенствование техники лыжных ходов. | Сов. Техники лыжных ходов. | Сов. Техники лыжных ходов. |
| 3 | Овладение техникой подъёма и спуска. | Техника подъёма в гору. 1. Ёлочкой, боком, уступом или боковым переступанием.  2. Спуски: -в низкой стойке торможение палками, - в средней стойке змейкой, соскальзыванием. - спуск – полуплугом. Закрепление техники передвижения лыжных ходов. | | | | |
| 4 | Овладение техникой торможения. | Спуск со склона. Торможения - плугом, полуплугом, боковым соскальзыванием, торможение боком. Закрепить технику лыжных ходов. | | | | |
| 5 | Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции без учёта времени. | Совершенствовать технику лыжных ходов. Прохождение дистанции по кругу без учёта времени. Различные лыжные эстафеты. | | | | |

**1.4.2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 часов**.

После освоения легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метании в начальной школе, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует развитию и совершенствованию – кондиционных ( скоростных, скоростно - силовых, гибкости и выносливости); -координационных способностей к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма.

Основным мотивом в обучении легкоатлетических упражнений является – согласование движений разбега и отталкивания, разбега с выпуском снаряда.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у детей морально волевых качеств, а проведение на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Способы и методы проведения занятий по лёгкой атлетике определяется преподавателем, из ходя из материальной базы, подготовленности детей, их физических возможностей.

Наиболее целесообразным в освоении в 5-7 классах – является прыжки в длину способом « согнув ноги», в высоту «перешагиванием». В 8-9 классах более сложные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках, метаниях, особое значение следует уделять формированию умения учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий, тренировок в конкретных условиях и местах.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Основная направленность | К Л А С С | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | На овладение техникой спринтерского бега. | Высокий старт от10 – 15 м. Бег с ускорением- 40 м. Бег на результат 60 м. | 15-30 м.  30-50 м.  50 м.  60 м. | 30 м.  40-60 м.  60 м.  60 м. | Низкий старт. 30 м. 80 м. 70 м. Бег на результат 100 м. | 30 м.  80 м.  70 м.  100 м. |
| 2. | На овладение техникой длительного бега. | Бег в равномерном темпе от 10-12 мин. 1000 м. | Бег до 15 мин.  Бег 1500 м. | Мальчики 20 мин. Девочки 15 мин. Б. 2000 м. | Мальчики 3000 м. девочки 2000 м. | Мальчики 3000 м. девочки 2000 м. |
| 3. | На овладение техникой прыжка в длину. | Прыжок в длину с 7-9 шаг. «согнув ноги» | 7-9 шагов с разбега. | 9-11 шагов разбега. | 11-13 шагов разбега. | 13-15 шагов разбега. |
| 4. | На овладение техникой прыжка в высоту « перешагиванием « | Прыжок в высоту с 3-5 м. разбега. | 3-5 м. разбега. | 9-11 м. разбега. | 9-11 м. разбега. | Зачёт. |
| 5. | На овладение техникой метания мяча на дальность и в цель. | Метание на дальность. И в цель 8-10 м. | 10-12 м. 5-6 шагов разбега.  . | 12-14 м. 5-6 шагов разбега. | 12-14 м.  6-8 шагов разбега. | 12-16 м. 6-8 шагов разбега. |
| 6. | Бег на развитие выносливости. | Длительный бег, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Кросс. | | | | |
| 7. | На развитие скоростно-силовых способностей. | Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей до 3 кг. | | | | |
| 8. | На развитие скоростных способностей. | Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. | | | | |
| 9. | На развитие координационных способностей. | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны. Метание различных снарядов из различных исходных в цель и на дальность. | | | | |
| 10. | На овладение организаторскими умениями. Самостоятельные занятия. | Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведения соревнований, помощь в подготовке места занятий. Различные скоростные и силовые упражнения. Упражнения на выносливость и координацию движения. | | | | |

**1.4.3. ГИМНАСТИКА- 4 часа.**

Обучение гимнастическим упражнениям начинается в начальной школе. Далее идут более сложные упражнения в перестроении, упражнения с предметами( мячи, палки, обручи, и т. д.),

акробатические упражнения - кувырки, стойки, шпагат,» мост», различные висы, прыжки.

Большое разнообразие гимнастических упражнений делают незаменимым средством и методом развития координационных ( ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, ориентирование в пространстве, согласование движений); - кондиционных способностей ( силы рук, ног, туловища, силовой выносливости и гибкости).

В гимнастических упражнениях необходим дифференцированный подход отдельно к мальчикам и девочкам при выборе гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастических упражнений, рекомендуется выполнять в связках, учитывая последовательность и переходя в несложные комбинации.

Занятия проводить по отделениям, что способствует соблюдению дисциплины и порядка, позволяет воспитывать волевые качества, самостоятельность, смелость, решительность, уверенность. Правильно организованные занятия и подобранные упражнения, методы и способы – являются хорошим средством в организации, дисциплине, порядка и формировании осанки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Основная направленность | К Л А С С | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1. | На освоение строевых упражнений. | Перестроение из 1 к.- 2 к.  Дроблением и сведением. | Строевой шаг, размыкание и смыкание. | Команда « прямо, направо, налево, Короче шаг, полный шаг. | Команда « Прямо». Повороты в движении направо, налево. | Переход с шага на ходьбу в шеренге, колонне. Перестроение из колонны по 1- в 2. |
|  | ОРУ с предметами на месте и в движении | Сочетание рук, ног, туловища в движении и на месте. | Маховые движения ногой, подскоки, приседания. | Прыжки, повороты, подскоки, различные движения. | Мальчики гантели, наб. мячи. Девочки скакалки, мячи. | Мальчики-гантели, тренажёр; девочки-обручи, мячи, скакалки. |
|  | Освоение висов и упоров. | Вис прогнувшись, подтягивание,  Поднимание  Ног в упор.  Девочки-подтягивание  Из пол. лёжа. | Подтягивания,  Махи, угол.  Девочки-подтягивание  Из виса лёжа.  Угол-90. | Подтягивание.  Махи,  Поднимание.  Ног в висе.  Девочки-  Подтягивание. Из виса лёжа.  Угол-90 | Махи, висы,  Поднимание. Ног -90.  Девочки-  Вис из пол.  Лёжа.  Угол-90 | Подъём в упор, висы,  Угол-90.  Девочки-  Висы подтягивание. Из положения лёжа, 90. |
|  | Освоение опорных прыжков.  Помощь в страховке. | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | Прыжок ноги врозь | Мальчики  Прыжок согнув ноги.  Девочки  Прыжок ноги врозь. | Мальчики  Прыжок согнув ноги  Девочки  Прыжок ноги врозь. | Мальчики  Прыжок согнув ноги.  Девочки  Прыжок ноги врозь. |
| 2. | На освоение акробатических упражнений. | Кувырок в перед и на зад, стойка на лопатках. | 2 кувырка слитно, «мост» с помощью. | Кувырок. Вперед стойка на лопатках, голове, полушпагат  . | Кувырок. Назад в упор стоя, дл. Кувырок. Стойка на голове и руках.  Девочки-  « мост»  Кувырки. | Из упора присев стойка на голове и руках.  Девочки- равновесия, выпады, кувырки. |
| 3. | На развитие координационных способностей, силовых качеств и выносливости. | ОРУ без предметов и с предметами, ходьба, бег, упражнения с гантелями, упражнения на г. Стенке, прыжки вперед, с высоты, в глубину. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания, отжимания, упражнения в висах, упражнения со снарядами. | | | | |
| 4. | На развитие скоростно- силовых качеств, гибкости. Овладение организационными способностями. | Опорные прыжки, прыжки через скамейку, бег по скамейке, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.  ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, акробатические на стенке, упражнения с предметами.  Помощь в страховке, обязанности командира отделения, установка и уборка снарядов, составление простейших упражнений. | | | | |

**1.4.4. ПЛАВАНИЕ – 1 час.( бассейн)**

Дополнительным часом по овладению детьми координационных движений рук и ног в сочетании с дыханием и умением держаться на воде, овладение основными умениями плавать- является плавание в бассейне « Родник здоровья» с выездом в г. Хабаровск.

*МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ*

Основной целью плавания является: -приобретение навыков надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания;

-приобретение плавания другими видами: кроль грудь, кроль на спине;

- дальнейшее совершенствование разнообразными плавательными умениями ( ныряние, старт, повороты, финиш).

- развитие координационных, кондиционных способностей;

- развитие выносливости и скоростных качеств;

- воспитание у воспитанников дисциплины на воде и техники безопасности.

Большим закаливающим значением является плавание на открытом воздухе в открытых водоёмах в загородных лагерях. При освоении одного спортивного способа, можно изучать более сложный вид плавания. Проводить соревновательные моменты , только с теми, кто освоил навыки- ныряния, старт, повороты, плавание под водой, освоил технику одного из спортивны видов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Основные направления | Освоение навыков и умений. |
| 1. | На овладение техникой плавания. | Специальные плавательные упражнения, для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты, ныряния ногами и головой. |
| 2. | Меры безопасности на воде. | Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка предмета. Способы транспортировки пострадавших на воде. |
| 3. | На развитие выносливости, координационных способностей. | Проплывание отрезков 20 м., по 2-3 раза, 60 м.- по 3-4 раза. Игры и развлечения на воде. Упражнения по совершенствованию техники движений рук и ног, туловища, плавание в полной координации. |
| 4. | Знания. Организационные способности. | Название упражнения и основных признаков техники. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Помощь в подготовке и проведении занятий и соревнований. |

Вариативная часть содержания программного материала занятия состоит из 10 часов.

Материал вариативной части состоит из особенностей культивирующих видов в регионе. Поэтому составляющую вариативную часть определяет учитель.

***ЧАСТЬ – 2.***

**ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО И ПРОДЛЁННОГО ДНЯ.**

*ЦЕЛЬ*: Создать условия для занятия детьми различными физическими упражнениями, воспитание воли, выполнение физических упражнений в группах и самостоятельно.

*ЗАДАЧИ:* Выполнение утренней гимнастики, физкультурные минутки во время уроков, различных мероприятий, различные упражнения во время подготовки домашнего задания. А также, каждая группа самостоятельно разрабатывает содержание и организацию физкультурно – оздоровительных мероприятий. Все мероприятия оздоровительного и закаливающего характера проводятся на открытом воздухе.

*ГИМНАСТИКА ДО УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.*

*Цель*: Повысить работоспособноть учащихся, настроить на умственную деятельность, предупредить негативные сдвиги, связанные с длительным нахождением в неподвижной позе, упражнения состоят из 4-6 общеразвивающих упражнений с низкой интенсивностью, требующих сосредоточенного внимания и точность выполнения, продолжительность 5 – 7 минут.

Физкультурные минутки проводятся во время подготовки домашнего задания, в мастерских, или иных мероприятий 2-3 упражнения. Цель: Снять напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения , время определяется воспитателем ил руководителем.

***ЧАСТЬ – 3.***

**ВНЕШКОЛЬНАЯ РАБОТА.**

Данный раздел программы объединяет содержание внешкольных форм физического воспитания: занятия в спортивных секциях, различные мероприятия в группах, а также спортивно-массовой работе в целом детского дома. Содержание занятий определяется с учётом возраста и подготовленности воспитанников. Количество мероприятий и формы определяют воспитатели сами, с помощью инструктора по спорту.

Цель внешкольных форм занятий состоит в том, чтобы на основе склонностей, умений и интересов расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта. Развивать двигательные способности, воспитывать волю, нравственные качества, дисциплину.

*Примерное содержание занятий.*

1. Спортивные секции: офп, упражнения для развития способностей: скоростно- силовых, силовых, выносливости, гибкости, координационных качеств.
2. Группы ОФП : гимнастические, акробатические, легкоатлетические, подвижные игры, элементы танцев, бег на лыжах, коньках, езда на велосипеде и другие виды, игра в бадминтон, уличный баскетбол, волейбол, пионербол на открытом воздухе, футбол, настольный теннис, катание и игра в хоккей, лыжные гонки и прогулки в природу, легкоатлетические виды: эстафеты, бег 30, 60 м. кроссы, туристические походы, дни *здоровья, слёты.*

***ЧАСТЬ-4.***

**Физкультурно- массовая, оздоровительная и спортивная работа**

В эту часть программы включено содержание физкультурно – массовых, оздоровительных и спортивных мероприятий: - ежемесячные дни здоровья, спартакиада внутри детского дома, физкультурные праздники, спортивные соревнования с выездом ( районные, краевые, республиканские), туристические походы слёты.

Цель: пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям спорта, подведение итогов физкультурно - спортивной работы и активного отдыха.

Примерный объём двигательной активности школьника.

5 класс-гимнастика-5-7 минут, физкультурные мин.-5,подвижные игры 35-45 минут, спортивный час, секции, кружки 1-2 часа, общешкольные мероприятия 8-9 раз, самостоятельные-20-30 минут.

6 КЛАСС гимнастика 5-7 минут, физкультурные минутки 5, подвижные игры35-45 минут, спортивный час, секции, кружки1-2 часа, общешкольные мероприятия 8-9 раз, самостоятельные 20-30 минут.

7 КЛАСС гимнастика-5-7 минут, физкультурные минутки-5, подвижные игры 35-45 минут, спортивный час, секции, кружки 1-2 часа, общешкольные мероприятия 8-9 раз, самостоятельные 20-30 минут.

8 КЛАСС гимнастика 5-7 минут, физкультурные минутки- 5, подвижные игры 35-45 минут, самостоятельные 20-30 минут.

9 КЛАСС гимнастика 5-7 минут, физкультурные минутки- 5, подвижные игры 35-45 минут, самостоятельные 30-35 минут. Ежедневный объём времени занятий в школе 3

**МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА**

Физкультурно – оздоровительной и спортивно – массовой работы в детском доме.

При детском доме имеется малогабаритный спортивный зал для занятий по гимнастике, мини - футболу, подвижным играм, игры в теннис, а также совершенствование навыков и умений ведения и передачи мяча в баскетболе. На территории детского дома имеются площадки – волейбольная и баскетбольная, что в весенний, летний и осенний период позволяет закреплять навыки и умения, полученные в школе. В жилом массиве имеется площадка для игры в мини – футбол, а также в селе есть стадион, где можно играть в футбол, русскую лапту и заниматься легкоатлетическим многоборьем.

В зимний период времени, рядом с детским домом имеется площадка для катания и игры в хоккей. Не далеко от детского дома находится хоккейная коробка, что позволяет детям самостоятельно заниматься в хоккей и кататься на коньках. В детском доме есть лыжи, что позволяет проводить занятия по лыжной подготовке и осуществлять вылазки в природные уголки. Занятия спортом на открытом воздухе, закаливает организм детей и этим самым укрепляет здоровье.

.

Составил инструктор по спорту Бабаев В.И.

.