

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Западное управление МОиН СО
ГБОУ ООШ №5 г. о. Октябрьск

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение учителей-
предметников ГБОУ ООШ № 5
г.о.Октябрьск
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

И.о. зам. директора по УВР
Кичайкина Е.А.
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ № 5 г.о.Октябрьск
Кирюхина Н.В.
Приказ от 30.08.2023 г.
№ 299-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»
для 5 — 9 классов

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ ООШ № 5 г.о. Октябрьск;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения,

обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

Первый год обучения

Теоретические знания:

планирование режим дня;

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Волейбол-

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» .Спортивные игры с мячом.

Футбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

Второй год обучения

Теоретические знания:

выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта;

проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;

методы закаливания.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекувырки. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Третий год обучения

Теоретические знания

Положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

выполнение творческих проектов.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Четвертый год обучения

Теоретические знания

концепции честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;

приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и

тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Пятый год обучения

Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках

несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение

упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

1 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
ученик получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

3 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- знать когда и где проходили Олимпийские игры;
- *семиклассник получит возможность научиться:*
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

ученик научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
ученик получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

4 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

ученик получит возможность научиться:

- Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

ученик получит возможность научиться:

- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину),(мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

5 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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.

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ученик получит возможность научиться:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 11-15 лет. Программа рассчитана на 5 лет обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

**Сетка часов программного материала
1 год обучения**

№	Тема	Кол-во часов
1	Введение.	1
2-3	Теоретическая часть.	2
Сюжетные игры		5
4	«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты	1
5	«Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору»	1
6	«Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	1
7	Динамическая игра «Зачем детям нужны игры?»	1
8	Игры по выбору детей	1
Игры с элементами легкой атлетики		10
9	Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки»,	1
10	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»	1
11	Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер»	1
12	Игра «Городки»	1
13	Веселые старты с элементами бега	1
14	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	1
15	Игры с элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий	1
16	Игры по выбору детей	1
17	Знакомство со спортивными играми: лапта	1
18	Игра лапта.	1
Игры с элементами гимнастики.		5

19	Эстафета с использованием обруча	1
20	Линейная эстафета	1
21	Встречная эстафета	1
22	Эстафета со скакалками	1
23	Смешанная эстафета	1
Игры с мячами.		11
24	Игра "Ловля и передача мяча"	1
25- 26	Игра "Ловля и передача мячей"	2
27- 28	Игра "Прокати мяч"	2
29- 30	Игры с мячами по выбору учеников	2
31- 32	Игры с мячами по выбору учеников	2
33	Игра в футбол	1
34	Финты в футболе	1
	Всего	34

2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Основы знаний по физической культуре		5
1	Здоровье человека и влияние на него физической культуры	1
2	Здоровье физическое, культуры, психическое, душевное	1

3	Игры на основе навыков прыжков	1
4	Потребность в движении тела как выражение потребности души	1
5	Игры с элементами гимнастики	1
Подвижные игры с мячами.		46
6	Баскетбол . Остановки «Прыжком»	1
7	Баскетбол . Остановки «В два шага»	1
8	Баскетбол. Передачи мяча.	1
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
10	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке	1
11	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1
12	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
13	Подвижные игры на базе баскетбола «школа мяча»	1
14	Подвижные игры на базе баскетбола «гонка мяча», «охотники и утки»	1
15	Волейбол.Перемещения.	1
16	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
17	Нижняя прямая подача с середины площадки	1
18	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
19	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1
20- 21	Подвижные игры и эстафеты	2
22	Подвижные игры, эстафеты	1
23	Футбол. Стойки и перемещения.	1
24	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед	1
25	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	1
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
28	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1
29	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов	1
30	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1

31	Передачи мяча	1
32	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
33	Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка	1
34	Игры и игровые задания	1
35	Подвижные игры: «Точная передача»	1
36	Подвижные игры: «Попади в ворота».	1
37	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1
38	Теннис. Знакомство с правилами игры	1
39	Выбор ракетки и способы держания.	1
40	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером»	1
41	Удары по мячу накатом.	1
42	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	1
43	Игра в ближней и дальней зонах.	1
44	Вращение мяча.	1
45	Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места	1
46	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1
47	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1
48	Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа,	1
49	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
50- 51	Игра у стола. Игровые комбинации	2
Игры с элементами легкой атлетики.		10
52	Инструктаж по технике безопасности . Линейная эстафета.	1
53- 54	Встречная эстафета.	2
55	Эстафеты с гандикапом	1
56	Эстафеты в кругу	1
57	Эстафеты в парах	1
58- 59	Игры «Ловля парами» , «Собачки»	2

60-61	Эстафеты с предметами	2
Игры с элементами гимнастики.		7
62-63	Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	2
64-65	Полоса препятствий.	2
66-67	Игры : «Воздух , вода , земля», «Пятнашки»	2
68	Игры «Перетягивание каната» , «Парная чехарда»	1
	Всего	68

3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Введение	1
	Формирование системы знаний о ЗОЖ	3
2	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.	1
3	Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.	1
4	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правильное дыхание во время выполнения упражнений.	1
	Техника безопасного поведения на занятиях практикума по физической культуре	4
5	Первичный инструктаж на рабочем месте, оказание первой помощи при травматизме	1
6	Правила проведения игр.	1
7	Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал.	1
8	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правильное дыхание во время выполнения упражнений.	1
	Подвижные игры.	31
9	Подготовка, содержание и правила игры «Тяни в круг»	1
10	Подготовка, содержание и правила игры «Перетягивание через черту»	1
11	Подготовка, содержание и правила игры «Сильные и ловкие»	1
12	Подготовка, содержание и правила игры «Петушинный бой» ; «Вызов»	1
13	Подготовка, содержание и правила игры «Наступление»	1
14	Подготовка, содержание и правила игры «Бег за флажками»	1
15	Подготовка, содержание и правила игры «Перебежка с вырубкой»	1
16	Подготовка ,содержание и правила игры «Погоня»	1
17	Подготовка ,содержание и правила игры «Старт после броска»	1
18	Подготовка, содержание и правила игры «Охрана перебежек»	1
19	Подготовка, содержание и правила игры «Встречная эстафета с бегом»	1
20	Подготовка, содержание и правила игры «День и ночь»	1
21	Подготовка, содержание и правила игры «Эстафета по кругу»	1
22	Подготовка, содержание и правила игры «Удочка»	1
23	Подготовка, содержание и правила игры « Третий»	1
24	Подготовка, содержание и правила игры «Змейка»	1
25	Подготовка, содержание и правила игры «Веровочка под ногами»	1
26	Подготовка, содержание и правила игры «Прыгуны и пятнашки»	1
27	Подготовка, содержание и правила игры «Снайперы»	1
28	Подготовка, содержание и правила игры «Защитой товарища»	1
29	Подготовка, содержание и правила игры «Ящерица»	1
30	Подготовка, содержание и правила игры «Перестрелки»	1
31	Подготовка, содержание и правила игры «Ловкие и мелкие»	1
32	Подготовка, содержание и правила игры «Перетягивание каната»	1

4 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Введение.	1
	Баскетбол	19
2	Ведение мяча змейкой, передачи	1
3	Передача мяча. Передачи: от груди, головы, от плеча	1
4	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
5	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
6	Ведение мяча с изменением направления	1
7	Совершенствование передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
8	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1
9	Бросок мяча	1
10	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком	1
11	Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2	1
12	Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения	1
13	Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1
14	Передвижение, броски в кольцо	1
15	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами	1
16	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол	1
17	Вырывание, выбивание мяча, броски в кольцо	1
18	Игра «семь передач». Учебная игра	1
19	Ведение, передачи, броски мяча	1
20	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцо в движении Учебная игра	1
	Волейбол	25
21	Правила по технике безопасности. Краткий исторический очерк развития волейбола	1
22	Стойка игрока.	1
23	Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	1

24	Стойка игрока (исходные положения). Игра по упрощенным правилам	1
25	Перемещения в стойке	1
26	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
27	Сочетания способов Перемещений. Игра	1
28	Сочетания способов Перемещений. Игровое занятие	1
29	Сочетания способов Перемещений. Игровое занятие	1
30	Верхняя передача мяча над собой. Игра	1
31	Верхняя передача мяча над собой Игра	1
32	Верхняя передача мяча у стены Игра	1
33	Верхняя передача мяча у стены. Игра	1
34	Игровое занятие по правилам игры	1
35	Нижняя прямая подача с середины площадки	1
36	Нижняя прямая подача с середины площадки. Игра	1
37	Нижняя передача над собой Ига	1
38	Нижняя передача мяча у стены, в парах	1
39	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1
40	Приём мяча с подачи у стены	1
41	Приём мяча с подачи у стены. Игра	1
42	Подача и приём мяча Игра	1
43	Игра в волейбол по правилам	1
44	Игра в волейбол по правилам	1
45	Игра в волейбол по правилам	1
Футбол.		20
46	Правила по технике безопасности. Удар по мячу	1
47	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы	1
48	Ведение мяча. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
49	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1
50	Удар носком. Удар серединой лба на месте	1
51	Техника перемещения и владения мячом. Остановка мяча	1

52	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1
53	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Остановка мяча	1
54	Техника и тактика игры. Игра	1
55	Финт ударом. Финт остановкой. Игра в мини-футбол	1
56	Финты в футболе	1
57- 58	Защиту в футболе	2
59- 60	Ведение мяча, остановка мяча в футболе	2
61- 62	Защита в футболе.	2
63- 64	Действия защитников в футболе	2
65	Финт в футболе	1
	Всего	65

5 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Введение.	1
Баскетбол		10
2	Стойки и перемещения	1
3	Остановки баскетболиста	1
4	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника	1
5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
6	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1
7	Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях	1
8	Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).	1
9	Двухсторонняя игра	1
10	Судейство и организация соревнований	1
11	Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
Волейбол		12
12	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1
13	Передача двумя руками назад	1
14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
15	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
16	Одиночное блокирование и страховка	1
17	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам	1
18	Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков	1
19	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1
20	Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
21	Игры и игровые задания по усложненным правилам	1
22	Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков	1
23	Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	1
Футбол.		11
24	Удары по мячу, остановка мяча	1
25	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	1
26	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1