Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ясеновская средняя общеобразовательная школа

Ровеньского района Белгородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  учителей-предметников основной школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кравцова В.П./  Протокол № 5  от «18» июня 2019 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора  МБОУ «Ясеновская средняя общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Луценко Н.В./  «18» июня 2019 г. | **«Утверждено»**  Приказ по МБОУ  «Ясеновская средняя общеобразовательная школа»  от «30» августа 2019 г.  № 324 |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Олимпийские старты»**

**5 лет обучения**

**для обучающихся 9 -15 летнего возраста**

**Составитель:**

Постолова Вита Владимировна

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Свистовка, 2019 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Олимпийские старты» для обучающихся 5-9 класса составлена ***в соответствии*** ***с требованиями*** федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

***на основе учебной программы*** «Физическая культура 5-9 классы. М.Я. Виленский, В. И. Лях. – 3 – е изд. - М.: Просвещение, 2013. – 104с.»

с **учётом рекомендаций** инструктивно-методических писем «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2019-2020 учебном году».

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов и рассчитана на 5 лет обучения. Курс включает 170 часов, 1 час в учебную неделю.

**Новизна данной программы** определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. И заключается в формировании установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья. В программе уделяется большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности во многих видах спорта с мячом. Реализация программы предусматривает тестирования, поиск информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Исходя из этого цель программы** – обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, способствующей формированию личностных ориентиров и норм поведения, сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья младших школьников, познавательному и эмоциональному развитию детей, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

-сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

-научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

-научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;

-сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

-сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

-дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

-дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

-обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

-сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

-сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

-сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанных с особенностями роста и развития.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни сформирована с учетом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

-неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

-факторы риска имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

-чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;

-активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

-особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребенком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, его укреплению. Наиболее эффективным путем формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребенка в школе, развивающая способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, самостоятельное соблюдение правил личной гигиены.

Обучение и развитие каждого ребенка в школе может быть успешным, если создать для этого необходимые условия. Одно из основных условий – личностно ориентированный подход к ребенку с опорой на его жизненный опыт и вариативность требований, учитывающих уровень подготовки учащихся к школе, общие способности к обучению, уровень доступной ребенку самоорганизации, жизненный опыт.

**Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- 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.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся **смогут получить знания**:

- 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;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Олимпийские старты»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности**

***Личностные:***

- сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России;

- сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной;

- сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов и потребностей региона, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

***Метапредметные:***

*Регулятивные:*

- научатся организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- научатся активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- научатся доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- получат возможность для развития физических качеств.

*Познавательные:*

- научатся характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- научатся обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

- научатся организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

*Коммуникативные:*

- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- научатся принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- научатся самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха

***Предметные:***

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей;

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

**Содержание программы внеурочной деятельности**

**5 класс**

* 1. ***Вводное занятие (1 час)***

*1.1. Правила техники безопасности в спортивном зале, на площадке. Спортивное оборудование и инвентарь*

*Теория*: Порядок работы объединения (презентация) Правила поведения технике безопасности при работе в спортивном зале, на площадке, с предметами.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

* 1. ***Подвижные игры(24 часов)***

*2.1.Русская лапта(5 часов)*

*Теория*: Основы истории развития игры «Русская лапта». Правила игр; техника безопасности при разминке, выполнении упражнений, игре на улице, на стадионе, в спортивном зале.

*Практика*: Места занятий, инвентарь. Учебная игра русская лапта.

*Формы проведения*: игра, соревнования.

*2.2.Подвижные игры и эстафеты (19 часов)*

*Теория*: Изучение правил игры. Игры и развлечения в круге. Игры для воспитания выносливости, силы, прыгучести, ловкости, гибкости.

*Практика*: Места занятий, инвентарь. Подвижные игры. Организация игры для сверстников. Эстафеты с мячами. Эстафета «Великолепная восьмёрка».

*Формы проведения*: игра, соревнования.

**3. Спортивные игры(9часов)**

*3.1.Баскетбол(5 часов)*

*Теория*: Из истории развития баскетбола. Правила игры. Стойки, передвижения, остановки; передача и ловля мяча, бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

*3.2Мини-футбол(4 часа)*

*Теория*: Правила игры. Техника безопасности при игре. Индивидуальные и групповые тактические действия. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча; ловля и отбивание мяча вратарём.

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

1. **класс**

***1.Вводное занятие (1 час)***

*1.1*. Правила техники безопасности в спортивном зале, на площадке. Спортивное оборудование и инвентарь

*Теория*: Порядок работы объединения (презентация) Правила поведения во время занятия. Обсуждение плана работы на учебный год. Беседа по технике безопасности при работе в спортивном зале, на площадке, с предметами.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

***2.Подвижные игры(24 часов)***

*2.1.Русская лапта(5 часов)*

*Теория*: Основы истории развития игры «Русская лапта». Правила игры в русскую лапту

*Практика*: Места занятий, инвентарь. Учебная игра.

*Формы проведения*: игра, соревнования.

*2.2.Подвижные игры и эстафеты (19 часов)*

*Теория*: Изучение правил игры. Игры и развлечения в круге. Игры для воспитания выносливости, силы, прыгучести, ловкости, гибкости.

*Практика*: Места занятий, инвентарь. Учебная игра. Организация игры для сверстников. Эстафеты с мячами.

*Формы проведения*: игра, соревнования.

**3. Спортивные игры(9часов)**

*3.1.Баскетбол(5 часов)*

*Теория*: Из истории развития баскетбола. Правила игры. Стойки, передвижения, остановки; передача и ловля мяча, бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении,ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

*3.2.Мини-футбол(4 часа)*

*Теория*: Правила игры. Техника безопасности при игре. Индивидуальные и групповые тактические действия. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча; ловля и отбивание мяча вратарём.

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

1. **класс**

***1.Вводное занятие (1 час)***

*1.1. Правила техники безопасности в спортивном зале, на площадке. Спортивное оборудование и инвентарь*

*Теория*: Порядок работы объединения (презентация) Правила поведения во время занятия. Обсуждение плана работы на учебный год. Беседа по технике безопасности при работе в спортивном зале, на площадке, с предметами.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

***2.Подвижные игры(24 часов)***

*2.1.Русская лапта(5 часов)*

*Теория*: Основы истории развития игры «Русская лапта». Правила игры в русскую лапту

*Практика*: Места занятий, инвентарь. Учебная игра.

*Формы проведения*: игра, соревнования.

*2.2.Подвижные игры и эстафеты (19 часов)*

*Теория*: Изучение правил игры. Игры и развлечения в круге. Игры для воспитания выносливости, силы, прыгучести, ловкости, гибкости.

*Практика*: Места занятий, инвентарь. Учебная игра. Организация игры для сверстников. Эстафеты с мячами.

*Формы проведения*: игра, соревнования.

**3. Спортивные игры(9часов)**

*3.1.Баскетбол(5 часов)*

*Теория*: Из истории развития баскетбола. Правила игры. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие.

*3.2.Мини-футбол(4 часа)*

*Теория*: Правила игры. Техника безопасности при игре. Индивидуальные и групповые тактические действия. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с  одного-двух  шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи  мяча  в  парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

**8 класс**

***1.Вводное занятие (1 час)***

*1.1. Правила техники безопасности в спортивном зале, на площадке. Спортивное оборудование и инвентарь*

*Теория*: Порядок работы объединения (презентация) Правила поведения во время занятия. Обсуждение плана работы на учебный год. Беседа по технике безопасности при работе в спортивном зале, на площадке, с предметами.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

***2.Подвижные игры(18 часов)***

*2.1.Русская лапта(7 часов)*

*Теория*: Основы истории развития игры «Русская лапта». Правила игры в русскую лапту.

*Практика*: Места занятий, инвентарь. Учебная игра.

*Формы проведения*: игра, соревнования.

*2.2.Подвижные игры и эстафеты (11 часов)*

*Теория*: Изучение правил игры. Игры и развлечения в круге. Игры для воспитания выносливости, силы, прыгучести, ловкости, гибкости.

*Практика*: Места занятий, инвентарь. Учебная игра. Организация игры для сверстников. Эстафеты с мячами.

*Формы проведения*: игра, соревнования.

**3. Спортивные игры(15 часов)**

*3.1.Волейбол (5 часов)*

*Теория*: Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 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.

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

*3.2.Баскетбол(5 часов)*

*Теория*: Из истории развития баскетбола. Правила игры. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

*3.3.Мини-футбол(4 часа)*

*Теория*: Правила игры. Техника безопасности при игре. Индивидуальные и групповые тактические действия. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с  одного-двух  шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи  мяча  в  парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие.

**9 класс**

***1.Вводное занятие (1 час)***

*1.1. Правила техники безопасности в спортивном зале, на площадке. Спортивное оборудование и инвентарь*

*Теория*: Порядок работы объединения (презентация) Правила поведения во время занятия. Обсуждение плана работы на учебный год. Беседа по технике безопасности при работе в спортивном зале, на площадке, с предметами.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

***2.Подвижные игры(18 часов)***

*2.1.Русская лапта(7 часов)*

*Теория*: Основы истории развития игры «Русская лапта». Правила игры в русскую лапту

*Практика*: Места занятий, инвентарь. Учебная игра.

*Формы проведения*: игра, соревнования.

*2.2.Подвижные игры и эстафеты (11 часов)*

*Теория*: Изучение правил игры. Игры и развлечения в круге. Игры для воспитания выносливости, силы, прыгучести, ловкости, гибкости.

*Практика*: Места занятий, инвентарь. Учебная игра. Организация игры для сверстников. Эстафеты с мячами.

*Формы проведения*: игра, соревнования.

**3. Спортивные игры(15 часов)**

*3.1.Волейбол (5 часов)*

*Теория*: Приёмы  силовой  подготовки.  Основные  способы  регулирования  физической  нагрузки: по  скорости  и  продолжительности  выполнения  упражнений. 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.

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие

*3.2.Баскетбол(5 часов)*

*Теория*: Из истории развития баскетбола. Правила игры. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие.

*3.3.Мини-футбол(4 часа)*

*Теория*: Правила игры. Техника безопасности при игре. Индивидуальные и групповые тактические действия. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с  одного-двух  шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи  мяча  в  парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. 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.

*Практика*: Учебная игра. Учёт ошибок. Двусторонняя игра.

*Формы проведения*: комбинированное занятие.

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего** | | **В том числе** | |
| **часов** | **Теория** | | **Практика** |
| 1. Вводное занятие | | | | | |
| 1.1. | Правила техники безопасности в спортивном зале, на площадке. Спортивное оборудование и инвентарь | 1 | 1 | |  |
| 1. Подвижные игры | | | | | |
| 2.1. | Русская лапта | 5 | 1 | | 4 |
| 2.2 | Подвижные игры и эстафеты | 19 | 1 | | 18 |
| 1. Спортивные игры | | | | | |
| 3.1. | Баскетбол | 5 | 1 | | 4 |
| 3.2. | Мини-футбол | 4 | 1 | | 3 |
|  | ИТОГО | 34 | 5 | | 29 |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего** | | **В том числе** | |
| **часов** | **Теория** | | **Практика** |
| 1.Вводное занятие | | | | | |
| 1.1. | Правила техники безопасности в спортивном зале, на площадке. Спортивное оборудование и инвентарь | 1 | 1 | |  |
| 2.Подвижные игры | | | | | |
| 2.1. | Русская лапта | 5 | 1 | | 4 |
| 2.2 | Подвижные игры и эстафеты | 19 | 1 | | 18 |
| 3.Спортивные игры | | | | | |
| 3.1. | Баскетбол | 5 | 1 | | 4 |
| 3.2. | Мини-футбол | 4 | 1 | | 3 |
|  | ИТОГО | 34 | 5 | | 29 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего** | | **В том числе** | |
| **часов** | **Теория** | | **Практика** |
| 1.Вводное занятие | | | | | |
| 1.1. | Правила техники безопасности в спортивном зале, на площадке. Спортивное оборудование и инвентарь | 1 | 1 | |  |
| 2.Подвижные игры | | | | | |
| 2.1. | Русская лапта | 5 | 1 | | 4 |
| 2.2 | Подвижные игры и эстафеты | 19 | 1 | | 18 |
| 3.Спортивные игры | | | | | |
| 3.1. | Баскетбол | 5 | 1 | | 4 |
| 3.2. | Мини-футбол | 4 | 1 | | 3 |
|  | ИТОГО | 34 | 5 | | 29 |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего** | | **В том числе** | |
| **часов** | **Теория** | | **Практика** |
| 1.Вводное занятие | | | | | |
| 1.1. | Правила техники безопасности в спортивном зале, на площадке. Спортивное оборудование и инвентарь | 1 | 1 | |  |
| 2.Подвижные игры | | | | | |
| 2.1. | Русская лапта | 7 | 1 | | 6 |
| 2.2 | Подвижные игры и эстафеты | 11 |  | | 11 |
| 3.Спортивные игры | | | | | |
| 3.1. | Волейбол | 5 | 1 | | 4 |
|  | Баскетбол | 5 | 1 | | 4 |
| 3.2. | Мини-футбол | 5 | 1 | | 4 |
|  | ИТОГО | 34 | 5 | | 29 |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего** | | **В том числе** | |
| **часов** | **Теория** | | **Практика** |
| 1.Вводное занятие | | | | | |
| 1.1. | Правила техники безопасности в спортивном зале, на площадке. Спортивное оборудование и инвентарь | 1 | 1 | |  |
| 2.Подвижные игры | | | | | |
| 2.1. | Русская лапта | 7 | 1 | | 6 |
| 2.2 | Подвижные игры и эстафеты | 11 |  | | 11 |
| 3.Спортивные игры | | | | | |
| 3.1. | Волейбол | 5 | 1 | | 4 |
|  | Баскетбол | 5 | 1 | | 4 |
| 3.2. | Мини-футбол | 5 | 1 | | 4 |
|  | ИТОГО | 34 | 5 | | 29 |