Муниципальное общеобразовательное учреждение

Хмельниковская

средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  /**Зеткина Г. Н.**/ | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  /**Зеткина Г.Н.**/ | «Утверждаю»  Директор МОУ Хмельниковская СОШ  /**Мироненко Т. В.**/ |
| (подпись)  Протокол № от « » августа 2020 г. | (подпись)  « » сентября 2020 г. | (подпись)  Приказ по школе № от « » сентября 2020 г. |

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры»

для учащихся 5-9 классов

Составил: учитель физкультуры

Строителев С. Н.

**2020-2021 уч. год.**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 5-9 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями)).
2. Концепции модернизации Российского образования.
3. Закона Российской Федерации «Об образовании», ст.32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67).
4. Примерной программы основного общего образования по физической культуре.
5. Письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. №03-29604.
6. Методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся средней школы (М., Просвещение, 2013 г.).
7. Дополнительная глава 3.1. в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» — «Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО».
8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.).
9. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2015 №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» от 02.01.2016.
10. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ // Собр. законодательства Российской Федерации. – 2012. – №53 (часть I). – Ст. 7598.

**Цель программы**

Укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

**Задачи программы**

***Образовательные:***

* обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
* сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
* обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
* обучить игровой и соревновательной деятельности;
* сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, правильную осанку и культуру движений.

***Развивающие:***

* развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
* сформировать двигательную активность учащихся;
* развить быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
* развить инициативу и творчество учащихся;
* развить умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
* овладеть новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

***Воспитательные:***

* воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
* воспитать умение работать в группе, команде;
* воспитать психологическую устойчивость;
* воспитать и развить силу воли, стремление к победе;
* воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения учебного предмета внеурочной деятельности данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры».

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры». 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 области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса**

**5 класс**

**Гимнастика с основами акробатики.**

***Строевые упражнения:***

* ходьба;
* перестроения;
* смена ног при ходьбе.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* наклоны;
* прогибания туловища;
* взмахи ногами.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

* сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед);
* ходьба на носках с высоким подниманием бедра;
* ходьба с остановками для выполнения заданий;
* ходьба приставным шагом левым и правым боком;
* ходьба с различными положениями рук;
* ходьба с предметами в руках.

***Бег:***

* медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.;
* бег широким шагом на носках;
* бег на скорость 60 м. с высокого и низкого старта;
* бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;
* эстафетный бег 60 м. по кругу.

***Прыжки:***

* прыжки через скакалку на месте в различном темпе;
* прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно;
* прыжки произвольным способом на двух и на одной ноге через набивные мячи;
* прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;
* прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

***Метание:***

* метание теннисного мяча в пол на высоту отскока;
* метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега;
* метание мяча в вертикальную цель;
* метание мяча в движущуюся цель;
* толкание набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Баскетбол:***

* правила игры в баскетбол;
* знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу;
* основная стойка игроков;
* передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;
* удары мяча об пол;
* ведение мяча на месте и в движении;
* остановка по сигналу учителя;
* ловля и передача мяча на месте двумя руками;
* повороты на месте.

***Русская лапта:***

* игра по правилам.

***Футбол:***

* игра по правилам.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, баскетбола.

**Лыжная подготовка:**

* построение в одну колонну;
* передвижение на лыжах под рукой;
* передвижения с лыжами на плече;
* поворот на лыжах вокруг носков лыж;
* передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне;
* спуск со склонов в низкой стойке и в основной стойке;
* подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»;
* передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.;
* передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.;
* передвижение на лыжах до 1 км.;
* игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

**6 класс**

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* перестроение из одной шеренги в две;
* размыкание на вытянутые руки на месте и в движении;
* размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны;
* выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
* повороты кругом;
* ходьба по диагонали.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* прогибание туловища;
* взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазания и перелезания;
* упражнения на равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

* ходьба с изменением направлений по сигналу учителя;
* ходьба с крестным шагом;
* ходьба с выполнением движений рук на координацию;
* ходьба с преодолением препятствий;
* понятия о спортивной ходьбе;
* ходьба с ускорением, по диагонали, кругом;
* переход с ускоренной ходьбы на медленную.

***Бег:***

* медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.;
* бег на 60 м. с низкого старта;
* эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки;
* бег с преодолением препятствий высотой до 30-40 см.;
* беговые упражнения;
* повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.;
* эстафетный бег по кругу;
* бег с ускорением на отрезке 30 м.;
* бег на 30 м. (3-6 раз);
* бег на отрезке 60 м. – 2 раза за урок.
* кроссовый бег 300-500 м.

***Прыжки:***

* прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед;
* прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге;
* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

***Метание:***

* метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м. на высоте 2-3 м.;
* метание в мишень диаметром 100 см. с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений;
* метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола;
* метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Баскетбол:***

* закрепление правил поведения при игре в баскетбол;
* основные правила игры;
* остановка шагом;
* передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом;
* ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди;
* ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом;
* бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места;
* подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»;
* эстафеты с ведением мяча;
* сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди;
* бег с ускорением до 10 м. (3-5 повторений за урок);
* упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.;
* прыжки со скакалкой до 1 мин.;
* выпрыгивания вверх (до 8-15 раз).

***Русская лапта:***

* игра по правилам.

***Футбол:***

* игра по правилам.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

**Лыжная подготовка:**

* передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* передвижение на скорость на расстояние до 100 м.;
* подъем по склону прямоступающим шагом;
* спуск с пологих склонов;
* повороты переступанием в движении;
* подъем «лесенкой» по пологому склону;
* торможение «плугом»;
* передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.;
* игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты;
* кросс на лыжах 1,5 км. (девочки), 2 км. (мальчики).

7 класс

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* понятия о строевых упражнениях;
* размыкание уступами по счету на месте;
* повороты направо, налево при ходьбе на месте;
* выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
* ходьба «змейкой» и противоходом.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
* сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;
* различные взмахи.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазания и перелезания;
* упражнения на равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

* продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага;
* ходьба «змейкой»;
* ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

***Бег:***

* бег с низкого старта;
* стартовый разбег;
* старты из различных положений;
* бег с ускорением и на время (60 м.);
* бег на 40 м. – 3-6 раз;
* бег на 60 м. – 3 раза;
* бег на 100 м. – 2 раза за урок;
* медленный бег до 4 мин.;
* кроссовый бег на 500-1000 м.;
* бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.

***Прыжки:***

* запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.;
* во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног;
* прыжки со скакалкой до 2 мин.;
* многоскоки с места и с разбега на результат;
* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см.);
* движение рук и ног в полете.

***Метание:***

* метание набивного мяча весом 2-3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, через голову;
* толкание набивного мяча весом 2-3 кг. с места на дальность;
* метание в цель;
* метание малого мяча в цель из положения лежа;
* метание малого мяча на дальность с разбега.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Волейбол:***

* правила и обязанности игроков;
* техника игры в волейбол;
* предупреждение травматизма;
* верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед;
* верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны;
* игра: «Мяч в воздухе»;
* учебная игра в волейбол.

***Баскетбол:***

* основные правила игры в баскетбол;
* штрафные броски;
* бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой;
* остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад;
* вырывание и выбивание мяча;
* ловля мяча двумя руками в движении;
* передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча;
* передача мяча в парах и тройках;
* ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега;
* ведение мяча после ловли с остановкой и в движении;
* броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения;
* сочетание приемов;
* ведение мяча с изменением направления – передача;
* ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча;
* ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча);
* ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину;
* двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и баскетбола;
* игры на снегу.

**Лыжная подготовка:**

* совершенствование двухшажного хода;
* одновременный одношажный ход;
* совершенствование торможения «плугом»;
* подъем «полуелочкой», «полулесенкой»;
* повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. (5-6 раз), 150-200 м. (2-3 раза);
* передвижение до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики);
* лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.;
* игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

**8 класс**

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* закрепление всех видов перестроений;
* повороты на месте и в движении;
* размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;
* построение в две шеренги;
* размыкание и перестроение в четыре шеренги;
* ходьба в различном темпе и направлениях;
* повороты в движении направо, налево.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
* приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазания и перелезания;
* упражнения на равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

* ходьба на скорость (до 15-20 мин.);
* прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.;
* ходьба группами наперегонки;
* ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.;
* ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

***Бег:***

* бег в медленном темпе до 8-12 мин.;
* бег на 100 м. с различного старта;
* бег с ускорением;
* бег на 60 м. (4 раза за урок);
* бег на 100 м. (2 раза за урок);
* кроссовый 6ег на 500-1000 м. по пересеченной местности;
* эстафета 4 по 100 м.;
* бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.

***Прыжки:***

* выпрыгивания и спрыгивания с препятствий высотой до 1 м.;
* выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом;
* прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями;
* прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с.);
* прыжок в длину способом «согнув ноги»;
* подбор индивидуального разбега;
* тройной прыжок с места и с небольшого разбега;
* прыжок с разбега способом «перешагивание».

***Метание:***

* броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову;
* метание в цель;
* метание малого мяча на дальность с полного разбега;
* метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время;
* толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Волейбол:***

* техника приема и передачи мяча и подачи;
* наказания при нарушениях правил игры;
* прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений;
* верхняя прямая передача в прыжке;
* верхняя прямая подача;
* прямой нападающий удар через сетку (ознакомление);
* блок (ознакомление);
* прыжки вверх с места и с шага;
* прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок);
* упражнения с набивными мячами;
* верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево;
* передача мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи;
* подачи нижняя и верхняя прямые.

***Баскетбол:***

* правильное ведение мяча с передачей;
* броски в кольцо;
* ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой;
* передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед;
* ведение мяча с обводкой препятствий;
* броски мяча по корзине в движении снизу, от груди;
* подбирание отскочившего мяча от щита;
* учебная игра по упрощенным правилам;
* ускорение 15-20 м. (4-6 раз);
* упражнения с набивными мячами 2-3 кг.;
* выпрыгивание вверх с доставанием предмета;
* прыжки со скакалкой до 2 мин.;
* бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении;
* броски в корзину с разных позиций и расстояния.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

**Лыжная подготовка:**

* занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека;
* правила соревнований по лыжным гонкам;
* совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов;
* одновременный двухшажный ход;
* поворот махом на месте;
* комбинированное торможение лыжами и палками;
* обучение правильному падению при прохождении спусков;
* повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м. (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики);
* передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

**9 класс**

**Гимнастика и акробатика.**

***Строевые упражнения:***

* выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы;
* размыкание в движении на заданный интервал;
* сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне;
* изменение скорости передвижения;
* фигурная маршировка.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц;
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
* сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазания и перелезания;
* упражнения на равновесие;
* развитие координационных способностей;
* ориентировка в пространстве;
* быстрота реакций;
* дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

* ходьба на скорость с переходом в бег и обратно;
* прохождение отрезков от 100 до 200 м.;
* пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.;
* фиксированная ходьба.

***Бег:***

* бег на скорость 100 м.;
* бег на 60 м. (4 раза за урок);
* бег на 100 м. (3 раза за урок);
* эстафетный бег с этапами до 100 м.;
* медленный бег до 10-12 мин.;
* совершенствование эстафетного бега 4 по 200 м.;
* Бег на средние дистанции (800 м.);
* кросс: 1000 м. (мальчики), 800 м. (девочки).

***Прыжки:***

* специальные упражнения в высоту и в длину;
* прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
* совершенствование всех фаз прыжка.

***Метание:***

* метание малого утяжеленного мяча весом 100-150 гр.;
* метание гранаты весом 700 гр. (мальчики), 500 гр. (девочки);
* метание хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность;
* толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры.**

***Волейбол:***

* влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
* прием мяча у сетки;
* отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
* верхняя прямая подача;
* блокирование мяча;
* прямой нападающий удар через сетку с шагом;
* прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

***Баскетбол:***

* понятие о тактике игры;
* практическое судейство;
* повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
* ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
* ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
* броски мяча в корзину с различных положений;
* учебная игра.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений;
* с лазанием и перелезанием;
* с акробатикой и равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту и в длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

**Лыжная подготовка:**

* виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);
* правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
* сведения о готовности к соревнованиям;
* совершенствование техники изученных ходов;
* поворот на месте махом назад снаружи;
* спуск в средней и высокой стойках;
* преодоления бугров и впадин;
* поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;
* прохождение на скорость отрезка до 100 м. (4-5 раз за урок);
* прохождение дистанции 3-4 км. по среднепересеченной местности.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 5-9 классах следующее: 169 ч, из них в 5 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 6 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 7 классе 68 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 8 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 9 классе 66 ч. (1 ч. в неделю, 33 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | | |
| ***5 класс*** | ***6 класс*** | ***7 класс*** | ***8 класс*** | ***9 класс*** |
| 1. | «Легкая атлетика» | 8 | 6 | 10 | 12 | 10 |
| 2. | «Гимнастика с основами акробатики» | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3. | «Лыжная подготовка» | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 |
| 4. | «Спортивные игры (русская лапта)» | 1 | 5 | - | - | - |
| 5. | «Спортивные игры (баскетбол)» | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | «Спортивные игры (волейбол)» | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| 7. | «Спортивные игры (футбол)» | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| ***Всего часов:*** | | **34** | **34** | **34** | **34** | **33** |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **«Легкая атлетика».** | | | **4** |
| 1. |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. | **1** |
| 2. |  | Бег с высокого старта 40-60 м. Равномерный бег 5 мин. | **1** |
| 3. |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | **1** |
| 4. |  | Эстафетный бег. Техника эстафетного бега по кругу. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | | | **4** |
| 5. |  | ТБ на уроках по баскетболу. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. | **1** |
| 6. |  | Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. | **1** |
| 7. |  | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 8. |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **«Гимнастика с основами акробатики».** | | | **7** |
| 9. |  | ТБ на уроках гимнастики. Вис согнувшись, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | **1** |
| 10. |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. | **1** |
| 11. |  | Кувырок вперед и назад в упор присев. | **1** |
| 12. |  | Стойка «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий. | **1** |
| 13. |  | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. | **1** |
| 14. |  | Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату (до 2 м.). | **1** |
| 15. |  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| **«Спортивные игры (русская лапта)».** | | | **1** |
| 16. |  | ТБ на уроках по русской лапте. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту». | **1** |
| **3 четверть** | | | |
| **«Лыжная подготовка».** | | | **9** |
| 17. |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. | **1** |
| 18. |  | Изменение частоты сердечных сокращений. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах. | **1** |
| 19. |  | Бег на лыжах на короткие дистанции с разной скоростью (4\*100 м.). Лыжная эстафета. | **1** |
| 20. |  | Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4\*250 м.). | **1** |
| 21. |  | Повороты на лыжах. Поворот переступанием. | **1** |
| 22. |  | Спуски на лыжах. Спуск в основной стойке. | **1** |
| 23. |  | Торможение «плугом». Спуски в парах, тройках за руки. | **1** |
| 24. |  | Передвижения на лыжах. Элементы техники лыжных ходов. Подвижная игра: «Кто быстрее?». | **1** |
| 25. |  | Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | | | **3** |
| 26. |  | ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| 27. |  | Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. | **1** |
| 28. |  | Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3). Подвижная игра: «Летучий мяч». | **1** |
| **«Легкая атлетика».** | | | **4** |
| 29. |  | Бег на средние дистанции. Бег 200-300 м. Равномерный бег 7 мин. | **1** |
| 30. |  | Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Защищай товарища». | **1** |
| 31. |  | Бросок набивного мяча (2 кг.) из различных положений. | **1** |
| 32. |  | Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Снайперы». | **1** |
| **«Спортивные игры (футбол)».** | | | **2** |
| 33. |  | ТБ на уроках по футболу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | **1** |
| 34. |  | Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. | **1** |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **«Легкая атлетика».** | | | **3** |
| 1. |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт (от 10 до 15 м.). Бег с ускорением от 30-40 м. | **1** |
| 2. |  | Бег по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра с реагированием на внезапные команды. | **1** |
| 3. |  | Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | | | **3** |
| 4. |  | ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в высокой стойке на месте. | **1** |
| 5. |  | Бросок мяча. Игра (2\*2, 3\*3). Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 6. |  | Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). | **1** |
| **«Спортивные игры (русская лапта)».** | | | **2** |
| 7. |  | ТБ на уроках по русской лапте. Стойка игрока, перемещения. | **1** |
| 8. |  | Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту». | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **«Гимнастика с основами акробатики».** | | | **5** |
| 9. |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | **1** |
| 10. |  | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики), вис присев (девочки). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 11. |  | «Мост» из положения стоя. Лазанье по канату в 2 приема. | **1** |
| 12. |  | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Лазанье по канату. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 13. |  | Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений). | **1** |
| **«Спортивные игры (русская лапта)».** | | | **3** |
| 14. |  | Удары битой по мячу. | **1** |
| 15. |  | Осаливание и самоосаливание. | **1** |
| 16. |  | Игра в лапту. Финты. | **1** |
| **3 четверть** | | | |
| **«Лыжная подготовка».** | | | **9** |
| 17. |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. | **1** |
| 18. |  | Передвижение на лыжах изученными способами дистанции 2 км. | **1** |
| 19. |  | Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты и игры на лыжах. | **1** |
| 20. |  | Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант. | **1** |
| 21. |  | Переход с одного шага на другой через шаг. | **1** |
| 22. |  | Прохождение дистанции 3 км. с чередованием ходов. | **1** |
| 23. |  | Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. | **1** |
| 24. |  | Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. | **1** |
| 25. |  | Передвижения на лыжах. Игры на склоне. Эстафеты с передачей палок. | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | | | **1** |
| 26. |  | ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| 27. |  | Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Подвижная игра: «Мяч среднему». | **1** |
| 28. |  | Перемещение приставными шагами вдоль сетки. | **1** |
| 29. |  | Нижняя прямая подача в парах, в стенку, через ширину площадки. | **1** |
| 30. |  | Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием. | **1** |
| **«Легкая атлетика».** | | | **3** |
| 31. |  | Низкий старт. Бег с ускорением от 40-50 м. | **1** |
| 32. |  | Бег со стартом из разных исходных положений. Круговая тренировка. | **1** |
| 33. |  | Подъемы и спуски шагом и бегом. Подвижная игра: «Снайперы». | **1** |
| **«Спортивные игры (футбол)».** | | | **1** |
| 34. |  | ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **«Легкая атлетика».** | | | **5** |
| 1. |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. | **1** |
| 2. |  | Равномерный бег 10 мин. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра: «Салки мячом». | **1** |
| 3. |  | Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Перестрелка». | **1** |
| 4. |  | Челночный бег. Старты из разных положений. Подвижная игра: «Гонка мячей». | **1** |
| 5. |  | Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя. | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | | | **3** |
| 6. |  | ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками. | **1** |
| 7. |  | Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. | **1** |
| 8. |  | Прямой нападающий удар с двух шагов разбега. | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **«Гимнастика с основами акробатики».** | | | **5** |
| 9. |  | ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо, налево!». | **1** |
| 10. |  | Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силовых способностей. | **1** |
| 11. |  | Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). | **1** |
| 12. |  | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Лазанье по шесту в 3 приема. | **1** |
| 13. |  | Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости. | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | | | **3** |
| 14. |  | Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол. | **1** |
| 15. |  | Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. | **1** |
| 16. |  | Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. | **1** |
| **3 четверть** | | | |
| **«Лыжная подготовка».** | | | **9** |
| 17. |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта. | **1** |
| 18. |  | Прохождение отрезков учебного круга. | **1** |
| 19. |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты на лыжах. | **1** |
| 20. |  | Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. | **1** |
| 21. |  | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. | **1** |
| 22. |  | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. | **1** |
| 23. |  | Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. | **1** |
| 24. |  | Тактика прохождения длинных дистанций. Эстафеты без палок. | **1** |
| 25. |  | Учебные задания по преодолению спусков на склоне. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | | | **1** |
| 26. |  | ТБ на уроках по баскетболу. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*1, 3\*1). Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| **«Легкая атлетика».** | | | **5** |
| 27. |  | Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. | **1** |
| 28. |  | Беговые упражнения. Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м. | **1** |
| 29. |  | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра: «Защищай товарища». | **1** |
| 30. |  | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. | **1** |
| 31. |  | Соревнования по метанию мяча (вес 150 г.) на дальность. Подвижная игра: «Морской бой». | **1** |
| **«Спортивные игры (футбол)».** | | | **3** |
| 32. |  | ТБ на уроках по футболу. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология. | **1** |
| 33. |  | Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3\*1. | **1** |
| 34. |  | Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в мини-футбол. | **1** |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **«Легкая атлетика».** | | | **7** |
| 1. |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт. | **1** |
| 2. |  | Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Салки с мячом». | **1** |
| 3. |  | Эстафетный бег. Встречная эстафета 8\*60 м. | **1** |
| 4. |  | Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м.). Подвижная игра: «Перестрелка». | **1** |
| 5. |  | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | **1** |
| 6. |  | Прыжковые упражнения. Техника перехода через планку. | **1** |
| 7. |  | Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов). | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | | | **1** |
| 8. |  | ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча в парах. Подвижная игра: «Перестрелка». | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **«Гимнастика с основами акробатики».** | | | **5** |
| 9. |  | ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. | **1** |
| 10. |  | Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 11. |  | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | **1** |
| 12. |  | Подъем махом назад в сед ноги врозь (мальчики); сед боком на нижней жерди, соскок (девочки). | **1** |
| 13. |  | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки). | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | | | **3** |
| 14. |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). | **1** |
| 15. |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки). | **1** |
| 16. |  | Индивидуальное блокирование в прыжке с места. | **1** |
| **3 четверть** | | | |
| **«Лыжная подготовка».** | | | **8** |
| 17. |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. в разном темпе. | **1** |
| 18. |  | Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра: «Гонки с выбыванием». | **1** |
| 19. |  | Ускорение в заданном темпе 6\*400 м. Упражнения на развитие силы. | **1** |
| 20. |  | Основные варианты и виды конькового хода. Подвижная игра: «Карельская гонка». | **1** |
| 21. |  | Упражнения на технику конькового хода. Игра: «Как по часам». | **1** |
| 22. |  | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10\*100 м. | **1** |
| 23. |  | Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода. | **1** |
| 24. |  | Ускорения по дистанции 8\*200 м. Спуски в различных стойках. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | | | **1** |
| 25. |  | ТБ на уроках по баскетболу. Держание игрока с мячом. Быстрый прорыв (2\*2, 3\*3). | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | | | **1** |
| 26. |  | Страховка при блокировании. Учебная игра в волейбол. | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| **«Легкая атлетика».** | | | **5** |
| 27. |  | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 минут. Подвижная игра: Защищай товарища». | **1** |
| 28. |  | Прыжки через препятствие с грузом на плечах. | **1** |
| 29. |  | Прыжок в длину «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. Подвижная игра: «Гонка мячей». | **1** |
| 30. |  | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. | **1** |
| 31. |  | Метание малого мяча. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки. | **1** |
| **«Спортивные игры (футбол)».** | | | **1** |
| 32. |  | ТБ на уроках по футболу. Удары по мячу. | **1** |
| 33. |  | Нападения без атаки ворот. | **1** |
| 34. |  | Игра 3\*3 с персональной защитой. | **1** |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** | | | |
| **«Легкая атлетика».** | | | **5** |
| 1. |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80-100 м. | **1** |
| 2. |  | Стартовый разгон, финиширование. Равномерный бег 10 мин. | **1** |
| 3. |  | Челночный бег. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10-15 мин. | **1** |
| 4. |  | Метание мяча в вертикальную цель (юноши – 18 м., девушки – 12-14 м.). Подвижная игра: «Гонка мячей». | **1** |
| 5. |  | Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. | **1** |
| **«Спортивные игры (футбол)».** | | | **1** |
| 6. |  | ТБ на уроках по футболу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | | | **2** |
| 7. |  | ТБ на уроках по волейболу. Приём мяча отражённого сеткой. | **1** |
| 8. |  | Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Подвижная игра: «Прими подачу». | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **«Гимнастика с основами акробатики».** | | | **5** |
| 9. |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 10. |  | Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 11. |  | Акробатика. Лазанье по канату в два приема. | **1** |
| 12. |  | Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. | **1** |
| 13. |  | Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки. | **1** |
| **«Спортивные игры (волейбол)».** | | | **3** |
| 14. |  | Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Подвижная игра: «Передачи в движении». | **1** |
| 15. |  | Индивидуальное блокирование в прыжке с места. | **1** |
| 16. |  | Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. | **1** |
| **2 четверть** | | | |
| **«Лыжная подготовка».** | | | **9** |
| 17. |  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. | **1** |
| 18. |  | Преодоление препятствий на лыжах. Подвижная игра: «Карельская гонка». | **1** |
| 19. |  | Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | **1** |
| 20. |  | Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. | **1** |
| 21. |  | Техника коньковых ходов. Игра: «Как по часам». | **1** |
| 22. |  | Техника торможений «плугом» и «упором». Игра: «Биатлон». | **1** |
| 23. |  | Попеременный четырехшажный ход. | **1** |
| 24. |  | Прохождение дистанции 3,5 км. Преодоление контруклонов. | **1** |
| 25. |  | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4\*300 м. | **1** |
| **«Спортивные игры (баскетбол)».** | | | **1** |
| 26. |  | ТБ на уроках по баскетболу. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*2, 4\*3). | **1** |
| **4 четверть** | | | |
| **«Легкая атлетика».** | | | **5** |
| 27. |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. | **1** |
| 28. |  | Эстафетный бег по кругу 200-400 м. с передачей эстафетной палочки. | **1** |
| 29. |  | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. | **1** |
| 30. |  | Соревнования по метанию мяча весом 150 г. на дальность. Равномерный бег 15 мин. | **1** |
| 31. |  | Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м. Подвижная игра: «Гонка мячей». | **1** |
| **«Спортивные игры (футбол)».** | | | **2** |
| 32. |  | Удар по летящему мячу средней частью подъема. | **1** |
| 33. |  | Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). | **1** |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

| **№**  **п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре. | 1 | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2. | Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре. | 1 |  |
| 1.3. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура». | 10 | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. |
| 1.4. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению. | 5 | В составе библиотечного фонда. |
| 1.5. | Методические издания по физической культуре для учителей. | 3 | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». |
| **Технические средства обучения** | | | |
| 2.1. | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. | 1 | Аудио-центр с возможностью использования аудиодисков, CD R, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей. |
| 2.2. | Мегафон. | 1 |  |
| 2.3. | Мультимедийный компьютер. | 1 | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| **Гимнастика** | | | |
| 3.1. | Стенка гимнастическая. | 10 |  |
| 3.2. | Бревно гимнастическое высокое. | 1 |  |
| 3.3. | Козел гимнастический. | 1 |  |
| 3.4. | Конь гимнастический. | 1 |  |
| 3.5. | Брусья гимнастические, разновысокие. | 1 |  |
| 3.6. | Брусья гимнастические, параллельные. | 1 |  |
| 3.7. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления. | 1 |  |
| 3.8. | Канат для лазания, с механизмом крепления. | 2 |  |
| 3.9. | Мост гимнастический подкидной. | 1 |  |
| 3.10. | Скамейка гимнастическая жесткая. | 4 |  |
| 3.11. | Коврик гимнастический. | 30 |  |
| 3.12. | Маты гимнастические. | 10 |  |
| 3.13. | Мяч набивной (1 кг., 2 кг., 3 кг.). | 5 |  |
| 3.14. | Мяч малый (теннисный). | 3 |  |
| 3.15. | Скакалка гимнастическая. | 15 |  |
| 3.16. | Мяч малый (мягкий). | 5 |  |
| 3.17. | Палка гимнастическая. | 20 |  |
| 3.18. | Обруч гимнастический. | 7 |  |
| 3.19. | Секундомер. | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 4.1. | Планка для прыжков в высоту. | 2 |  |
| 4.2. | Стойки для прыжков в высоту. | 5 |  |
| 4.3. | Барьеры л/а тренировочные. | 5 |  |
| 4.4. | Рулетка измерительная (10 м.; 50 м.). | 1 |  |
| **Спортивные игры** | | | |
| 5.1. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой. | 2 |  |
| 5.2. | Мячи баскетбольные. | 10 |  |
| 5.3. | Стойки волейбольные универсальные. | 2 |  |
| 5.4. | Сетка волейбольная. | 1 |  |
| 5.5. | Мячи волейбольные. | 7 |  |
| 5.6. | Мячи футбольные. | 5 |  |
| 5.7. | Компрессор для накачивания мячей. | 1 |  |
| **Туризм** | | | |
| 6.1. | Палатки туристские (двух местные). | 25 |  |
| 6.2. | Рюкзаки туристские. | 25 |  |
| 6.3. | Комплект туристский бивуачный. | 25 |  |
| **Средства доврачебной помощи** | | | |
| 7.1. | Аптечка медицинская. | 1 |  |
| **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 8.1. | Спортивный зал игровой, гимнастический. | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 8.2. | Кабинет учителя. | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды. |
| 8.3. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. | 1 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры. |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 9.1. | Легкоатлетическая дорожка. | 1 |  |
| 9.2 | Сектор для прыжков в длину. | 1 |  |
| 9.3. | Сектор для прыжков в высоту | 1 |  |
| 9.4. | Игровое поле для футбола (мини-футбола). | 1 |  |
| 9.5. | Площадка игровая баскетбольная. | 1 |  |
| 9.6. | Площадка игровая волейбольная. | 1 |  |
| 9.7. | Гимнастический городок. | 1 |  |
| 9.8. | Полоса препятствий. | 1 |  |
| 9.9. | Лыжная трасса. | 1 | С небольшими отлогими склонами. |