**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**
**Управление образования администрации Туруханского района**

**МБОУ "Борская СШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Брагина Т.А.«30» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Хильченко Е.А.Приказ № 97 от «30» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»**

для обучающихся 5-7 классов

**п. Бор** **2023**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» для 5-7 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 02.07.2021 г.).
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного 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 общего начального образования»).
3. [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»
в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
4. [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. №254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)
«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.).
5. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ
от 28.09.2020 г. №28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма).
6. Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года) на 2022/2023 учебный год.
7. Методического письма о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области.

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 курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

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 результатыхарактеризуют 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 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 двушажного 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».

**6 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.

**7 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**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-7 классов. Рассчитана на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 1 раза в неделю.

*Место проведения*: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

*Особенности набора детей* – учащиеся 5-7 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

*Количество обучающихся* – 15-20 человек.

*Формы занятий* – в форме урока или тренировочного занятия.

*Формы контроля* – опрос*,* тесты-практикумы.

**Тематическое планирование**

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

**Календарно-тематическое планирование**

**5 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. |  | Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 7. |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. | 1 |
| 8. |  | Волейбол. 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. |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 15. |  | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. | 1 |
| 16. |  | Волейбол. 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. |  | Баскетбол. 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 гр.) на дальность. Подвижная игра: «Морской бой». | 1 |
| «Спортивные игры (футбол)». | 3 |
| 32. |  | Футбол. ТБ на уроках по футболу. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология. | 1 |
| 33. |  | Футбол. Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3\*1. | 1 |
| 34. |  | Футбол. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в мини-футбол. | 1 |

**6 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. |  | Волейбол. 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. |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). | 1 |
| 15. |  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки). | 1 |
| 16. |  | Волейбол. 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. |  | Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Держание игрока с мячом. Быстрый прорыв (2\*2, 3\*3). | 1 |
| «Спортивные игры (волейбол)». | 1 |
| 26. |  | Волейбол. 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. |  | Футбол. ТБ на уроках по футболу. Удары по мячу. | 1 |
| 33. |  | Футбол. Нападения без атаки ворот. | 1 |
| 34. |  | Футбол. Игра 3\*3 с персональной защитой. | 1 |

**7 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. |  | Футбол. ТБ на уроках по футболу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). | 1 |
| «Спортивные игры (волейбол)». | 2 |
| 7. |  | Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Приём мяча отражённого сеткой. | 1 |
| 8. |  | Волейбол. 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. |  | Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Подвижная игра: «Передачи в движении». | 1 |
| 15. |  | Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. | 1 |
| 16. |  | Волейбол. 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. |  | Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема. | 1 |
| 33. |  | Футбол. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). | 1 |
| 34. |  | Футбол. Игра 3\*3 с персональной защитой. | 1 |

**Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы**

*Учебно-методическое обеспечение:*

* Рабочая программа «Физическая культура» Предметная линия учебников М. Я. Виленский, В. И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015 г.
* В. И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва, «Вако», 2010 г.
* Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М. Просвещение, 2010.

*Цифровые образовательные ресурсы:*

* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: [http://school-collection.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/&sa=D&ust=1553009384643000)
* Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: [https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/%20)
* Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
* Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
* Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>
* Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» // ГАУДПО ЯО «Институт развития образования»: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>