

«Принята на заседании
педагогического совета»

Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ № 10»
_____ Брыксина С.М.

Приказ № 260 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Олимпийцы»

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: 5-9 классы
Срок реализации: 5 лет (170 часов)

Составитель:
МО учителей физической культуры
(Макушенко Н.В., Тимощук О.В.,
Черняев В.О.)

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка внеурочной деятельности «Олимпийцы» составлена на основе программы среднего общего образования по физической культуре, автор В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016 г. в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа: спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы заключается в правильном ведении здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Занятия в кружке проводятся в соответствии с программой физического развития обучающихся средней школы и по утвержденному администрацией школы расписанию. Это позволяет осуществлять постоянное наблюдение за развитием обучающихся не только в урочное, но и во внеурочное время, а также проводить мониторинг результатов и оказывать помощь обучающимся на основе результатов тестирования.

Цели программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи программы:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развивать популяризацию курса как вида спорта и активного отдыха;
- совершенствовать выполнение технико-тактических действий, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;
- развивать владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельностью;
- развивать способность к поиску методов и самостоятельному решению лично и социально значимых практических задач;
- развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- повышать эффективность усвоения обучающимися теоретических знаний;
- подготовку к осознанному выбору дальнейшего образования и профессиональной деятельности;

- подготовить к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- воспитывать моральные и волевые качества.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

- - научно-практические конференции, олимпиады, участие в соревнованиях обучающимися 5-9 классов, товарищеские игры;

- - индивидуальные, групповые, фронтальные виды.

Группа обучающихся: 5 – 9 классы.

Объем программы, срок ее освоения и режим занятий: 34 часа в течение учебного года в каждом классе, по 1 часу в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся 5 класса

Предметные результаты:

-освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения,

-знать основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Личностные результаты:

- знать влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Метапредметные результаты:

-решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий,

-гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности,

-предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах,

-анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу,

-ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Обучающиеся 6 класса

Предметные результаты:

- освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения,
- знать основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Личностные результаты:

- знать влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Метапредметные результаты:

- решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий,
- гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности,
- предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах,
- анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу,
- ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Обучающиеся 7 класса

Предметные результаты:

-знать о физической культуре и ее значении в формировании здорового образа жизни современного человека.

Личностные результаты:

-знать опорно-двигательный аппарат и мышечную систему, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Метапредметные результаты:

-знать основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления,

-совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств,

-анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению,

-ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.

Обучающиеся 8 класса

Предметные результаты:

-знать о физической культуре и ее значении в формировании здорового образа жизни современного человека.

Личностные результаты:

-знать опорно-двигательный аппарат и мышечную систему, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Метапредметные результаты:

-знать основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления,

-совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств,

-анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению,

-ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Выпускник научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;
- осуществлять судейство из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях тренировочной и игровой деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.

Обучающиеся 9 класса

Предметные результаты:

-излагать взгляды и отношения к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Личностные результаты:

-выполнять основные движения и комплексы физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма,

-планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

-уметь анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию,

-выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях,

-ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью,

-составление комплексов физических упражнений для развития физических способностей, тестирование уровня двигательной подготовленности.

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной неделе;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной внеурочной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол в условиях тренировочной и игровой деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной направленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Формы и способы оценки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Тематическое планирование 5 –ый класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Примечание
I. Двигательные умения и навыки.				
Легкая атлетика				
1.		Легкая атлетика. Техника безопасности на	1	

		занятиях легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.		
2.		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
3.		Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	
Спортивные игры. Волейбол				
4.		Волейбол. Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	
5.		Волейбол. Развитие ловкости, силы и скорости. Общая физическая подготовка	1	
6.		Волейбол. Развитие координационных способностей	1	
7.		Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	
8.		Волейбол. Повороты и остановки	1	
9.		ТБ. Волейбол. Упражнения в парах	1	
10.		Волейбол. Прием и передача мяча	1	
11.		Волейбол. Нижняя подача мяча	1	
12.		Волейбол. Основные приемы игры	1	
13.		Сдача зачетов по разделу «Волейбол»	1	
14.		Контрольная игра по пионерболу	1	
Спортивные игры. Баскетбол				
15.		Баскетбол. Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбола.	1	
16.		Баскетбол. Терминология баскетбола	1	
17.		Баскетбол. Овладение техникой передвижения	1	
18.		ТБ. Баскетбол. Основные правила и приемы игры	1	
19.		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	1	
20.		Баскетбол. Повороты и остановки. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча	1	
21.		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра 1x1 с одним пасующим.	1	
22.		Баскетбол. Ведение мяча	1	
23.		Баскетбол. Бросок мяча. Игра 1x1 с одним пасующим	1	
24.		Сдача зачетов по разделу «Баскетбол»	1	
25.		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
Подготовка к ГТО				
26.		Подготовка к ГТО. Правила ТБ. История ГТО в России. Основные нормативы.	1	

27.		Подготовка к ГТО	1	
28.		Подготовка к ГТО	1	
29.		Подготовка к ГТО	1	
30.		Подготовка к ГТО	1	
31.		Подготовка к ГТО	1	
32.		Подготовка к ГТО	1	
33.		Подготовка к ГТО	1	
34.		Сдача нормативов по разделу «ГТО»	1	

6 –ый класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество во часов	Примечание
I. Двигательные умения и навыки.				
Легкая атлетика				
1.		Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	
2.		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
3.		Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	
Спортивные игры. Волейбол				
4.		Волейбол. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр	1	
5.		Волейбол. Развитие ловкости, силы и скорости. Общая физическая подготовка	1	
6.		Волейбол. Развитие координационных способностей	1	
7.		Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	
8.		Волейбол. Повороты и остановки. Нападающий удар из зон 4, 3 и 2 со средней по высоте передач.	1	
9.		ТБ. Волейбол. Упражнения в парах. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач	1	
10.		Волейбол. Прием и передача мяча	1	
11.		Волейбол. Нижняя подача мяча	1	
12.		Волейбол. Основные приемы игры	1	
13.		Сдача зачетов по разделу «Волейбол»	1	
14.		Контрольная игра по волейболу	1	
Спортивные игры. Баскетбол				
15.		Баскетбол. Техника безопасности при	1	

		проведении спортивных и подвижных игр		
16.		Баскетбол. Терминология баскетбола	1	
17.		Баскетбол. Овладение техникой передвижения	1	
18.		ТБ. Баскетбол. Основные правила и приемы игры	1	
19.		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	1	
20.		Баскетбол. Повороты и остановки	1	
21.		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Старты с места с пробеганием 10-15 м, то же с ходу; рывки во время обычного бега	1	
22.		Баскетбол. Ведение мяча. Защита против игрока без мяча.	1	
23.		Баскетбол. Бросок мяча. Игра 1x1 с одним заслоняющим.	1	
24.		Сдача зачетов по разделу «Баскетбол»	1	
25.		Контрольная игра по баскетболу		
Подготовка к ГТО				
26.		Подготовка к ГТО	1	
27.		Подготовка к ГТО	1	
28.		Подготовка к ГТО	1	
29.		Подготовка к ГТО	1	
30.		Подготовка к ГТО	1	
31.		Подготовка к ГТО	1	
32.		Подготовка к ГТО	1	
33.		Подготовка к ГТО	1	
34.		Сдача нормативов по разделу «ГТО»	1	

7 –ый класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Примечание
I. Двигательные умения и навыки.				
Легкая атлетика				
1.		Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	
2.		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
3.		Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	
Спортивные игры. Волейбол				
4.		Волейбол. Правила ТБ. История	1	

		волейбола. Основные правила игры в волейбол.		
5.		Волейбол. Развитие ловкости, силы и скорости. Общая физическая подготовка	1	
6.		Волейбол. Развитие координационных способностей	1	
7.		Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	
8.		Волейбол. Повороты и остановки. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара	1	
9.		ТБ. Волейбол. Упражнения в парах	1	
10.		Волейбол. Прием и передача мяча	1	
11.		Волейбол. Нижняя подача мяча	1	
12.		Волейбол. Основные приемы игры. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.	1	
13.		Сдача зачетов по разделу «Волейбол»	1	
14.		Контрольная игра по волейболу	1	
Спортивные игры. Баскетбол				
15.		Баскетбол. Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбола.	1	
16.		Баскетбол. Терминология баскетбола	1	
17.		Баскетбол. Овладение техникой передвижения. Бег за лидером	1	
18.		ТБ. Баскетбол. Основные правила и приемы игры	1	
19.		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ускорение по дуге с выходом на прямую; ускорение по прямой с выходом на дугу; ускорение по двум дугам (вправо, затем влево) с ускорением в начале входа на дугу	1	
20.		Баскетбол. Повороты и остановки. Прыжки с места вверх, вверх – вперед, вверх- назад, вверх- в сторону; то же с поворотом на 90-180 градусов	1	
21.		Баскетбол. Ловля и передача мяча	1	
22.		Баскетбол. Ведение мяча	1	
23.		Баскетбол. Бросок мяча. Бег с остановкой в заранее обусловленном месте (по ориентиру)	1	
24.		Сдача зачетов по разделу «Баскетбол»	1	
25.		Игра по правилам баскетбола.	1	

Подготовка к ГТО				
26.		Подготовка к ГТО. Правила ТБ. История ГТО в России. Основные нормативы.	1	
27.		Подготовка к ГТО	1	
28.		Подготовка к ГТО	1	
29.		Подготовка к ГТО	1	
30.		Подготовка к ГТО	1	
31.		Подготовка к ГТО	1	
32.		Подготовка к ГТО	1	
33.		Подготовка к ГТО	1	
34.		Сдача нормативов по разделу «ГТО»	1	

8 –ый класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество во часов	Примечание
I. Двигательные умения и навыки.				
Легкая атлетика				
1.		Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	
2.		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
3.		Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	
Спортивные игры. Волейбол				
4.		Волейбол. Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	
5.		Волейбол. Развитие ловкости, силы и скорости. Общая физическая подготовка	1	
6.		Волейбол. Развитие координационных способностей	1	
7.		Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	
8.		Волейбол. Повороты и остановки	1	
9.		ТБ. Волейбол. Упражнения в парах	1	
10.		Волейбол. Прием и передача мяча. Нападающий удар при противодействии блока.	1	
11.		Волейбол. Нижняя подача мяча. Имитация нападающего удара и обман.	1	
12.		Волейбол. Основные приемы игры. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по	1	

		высоте передач.		
13.		Сдача зачетов по разделу «Волейбол»	1	
14.		Контрольная игра по волейболу	1	
Спортивные игры. Баскетбол				
15.		Баскетбол. Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбола.	1	
16.		Баскетбол. Терминология баскетбола	1	
17.		Баскетбол. Овладение техникой передвижения	1	
18.		ТБ. Баскетбол. Основные правила и приемы игры	1	
19.		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	1	
20.		Баскетбол. Повороты и остановки. Повороты «вперед» и «назад» с одновременными движениями рук вверх, вперед, к себе и др.	1	
21.		Баскетбол. Ловля и передача мяча. Бег по кругу. По сигналу каждый делает рывок, стараясь догнать впереди бегущего. То же с поворотом назад, догнать сзади бегущего	1	
22.		Баскетбол. Ведение мяча. Игра 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5	1	
23.		Баскетбол. Бросок мяча	1	
24.		Сдача зачетов по разделу «Баскетбол»	1	
25.		Игра по правилам баскетбола.	1	
Подготовка к ГТО				
26.		Подготовка к ГТО. Правила ТБ. История ГТО в России. Основные нормативы.	1	
27.		Подготовка к ГТО	1	
28.		Подготовка к ГТО	1	
29.		Подготовка к ГТО	1	
30.		Подготовка к ГТО	1	
31.		Подготовка к ГТО	1	
32.		Подготовка к ГТО	1	
33.		Подготовка к ГТО	1	
34.		Сдача нормативов по разделу «ГТО»	1	

9 –ый класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Примечание
І. Двигательные умения и навыки.				
Легкая атлетика				
1.		Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	
2.		Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
3.		Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	
Спортивные игры. Волейбол				
4.		Волейбол. Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	
5.		Волейбол. Развитие ловкости, силы и скорости. Общая физическая подготовка	1	
6.		Волейбол. Развитие координационных способностей	1	
7.		Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Поочередное выполнение ударов	1	
8.		Волейбол. Повороты и остановки. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2,3)	1	
9.		ТБ. Волейбол. Упражнения в парах	1	
10.		Волейбол. Прием и передача мяча. Нападающий удар 1-м и 2-м темпом после приема подачи	1	
11.		Волейбол. Нападающий удар с первых передач из разных зон нападения без блока	1	
12.		Волейбол. Основные приемы игры	1	
13.		Сдача зачетов по разделу «Волейбол»	1	
14.		Контрольная игра по волейболу	1	
Спортивные игры. Баскетбол				
15.		Баскетбол. Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбола.	1	
16.		Баскетбол. Обучение заслону	1	
17.		Баскетбол. Овладение техникой передвижения	1	
18.		ТБ. Баскетбол. Обучение взаимодействию «Треугольник»	1	

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

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

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

Подготовка к сдаче норм ГТО.

6 класс

Общая физическая подготовка

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

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Прыжки на скакалке, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Кувырки, перекаты.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

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

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

Волейбол

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

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

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

Подготовка к сдаче норм ГТО.

7 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Прыжки на скакалке, в длину с места, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: подтягивание сериями, упражнения с гантелями.

Баскетбол

1.*Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2.*Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

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

Подготовка к сдаче норм ГТО.

8 класс

Общая физическая подготовка

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

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Прыжки на скакалке, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Кувырки, перекаты.

Баскетбол

1.*Основы знаний.* В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

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

Волейбол

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

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

Подготовка к сдаче норм ГТО.

9 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Прыжки на скакалке, в длину с места, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: подтягивание сериями, упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Стритбол.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

Подготовка к сдаче норм ГТО.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Тренировочные баскетбольные щиты.
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Конусы.
8. Обруч железный.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый.
14. Малый мяч для метания (150г).
15. Гимнастическая скамья.
16. Набивные мячи.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.
 - «Основы нападения. Рывки, заслоны в баскетболе. Учебно-методическое пособие», автор: Лаптев А.В., Коник И.В., Рыженко В.А.: Московская государственная академия физической культуры, 2017 г.;
 - «Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол», автор: Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В.: Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2016 г.;
 - «Методика использования подвижных игр в спортивной тренировке. Учебно-методическое пособие», автор: Юрьев Ю.Н., Добейко Н.И., Щеголев В.В.: Московская государственная академия физической культуры, 2015 г.;
 - сайт: gto.ru;
 - «Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья», автор: Макеева А.Г.: Просвещение 2013 г.