

**Управление образования Администрации города Новочеркаска**

**МБОУ СОШ №11 им. А.М. Позынича**

**ПРИНЯТО**

на заседании  
педагогического совета  
школы

Протокол № 1 от  
«29» 08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ Баронина А.А.  
«29» 08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ № 11  
им.А.М. Позынича

\_\_\_\_\_ Гарусова Т.Ю.  
приказ №381-од от «29» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

для обучающихся 5-9 классов

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

для обучающихся 10-11 классов

**город Новочеркасск, 2023 год**

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 5-9, 10-11 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 (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. №254 «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 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка 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)

### **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 «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 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

## 5-7 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 противходом.

#### ***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 поднятие 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».

### **8-9 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 бег 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;
- подборание 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.

## **10-11 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.

## Формы занятий физической культурой с учётом состояния здоровья обучающихся

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

Основная медицинская группа	Подготовительная медицинская группа	Специальные медицинские группы	
		Специальная медицинская группа «А»	Специальная медицинская группа «Б»
<b>Предметная область «Физическая культура»</b>			
Уроки физической культуры по учебным программам в полном объёме	Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований	Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы	Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер, санаторий, лечебный стационар)
		Занятия ЛФК	Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учётом рекомендаций врача
		Занятия корригирующей гимнастикой	Занятия в конно-спортивных комплексах с учётом рекомендации врача
		Занятия оздоровительным плаванием	
<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>			
Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура»	Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача	Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания	Не допускаются
<b>Занятия спортом в секциях и кружках</b>			
Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков	Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением	Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК	Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учётом особенностей

	интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача		характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры
--	---	--	---

### Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» рассчитана в 5-7 классах на 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 8-9 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 10-11 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели).

### Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов		
		5-7 класс	8-9 класс	10-11 класс
1.	«Легкая атлетика»	10	12	10
2.	«Гимнастика с основами акробатики»	5	5	5
3.	«Лыжная подготовка»	9	8	9
4.	«Спортивные игры (русская лапта)»	-	-	-
5.	«Спортивные игры (баскетбол)»	1	1	1
6.	«Спортивные игры (волейбол)»	6	5	6
7.	«Спортивные игры (футбол)»	3	3	3
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

#### 5-7 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
<b>1 четверть</b>			
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>5</b>
1.		ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.	<b>1</b>
2.		Равномерный бег 10 мин. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра: «Салки мячом».	<b>1</b>
3.		Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Перестрелка».	<b>1</b>
4.		Челночный бег. Старты из разных положений. Подвижная игра: «Гонка мячей».	<b>1</b>

5.		Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>3</b>
6.		Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	<b>1</b>
7.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением.	<b>1</b>
8.		Волейбол. Прямой нападающий удар с двух шагов разбега.	<b>1</b>
<b>2 четверть</b>			
<b>«Гимнастика с основами акробатики».</b>			<b>5</b>
9.		ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо, налево!».	<b>1</b>
10.		Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силовых способностей.	<b>1</b>
11.		Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами).	<b>1</b>
12.		Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Лазанье по шесту в 3 приема.	<b>1</b>
13.		Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>3</b>
14.		Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол.	<b>1</b>
15.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены.	<b>1</b>
16.		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	<b>1</b>
<b>3 четверть</b>			
<b>«Лыжная подготовка».</b>			<b>9</b>
17.		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта.	<b>1</b>
18.		Прохождение отрезков учебного круга.	<b>1</b>
19.		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты на лыжах.	<b>1</b>
20.		Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу.	<b>1</b>
21.		Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	<b>1</b>
22.		Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	<b>1</b>
23.		Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками.	<b>1</b>
24.		Тактика прохождения длинных дистанций. Эстафеты без палок.	<b>1</b>
25.		Учебные задания по преодолению спусков на склоне.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>			<b>1</b>
26.		Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Штрафной бросок. Игровые задания (2*1, 3*1). Игра в мини-баскетбол.	<b>1</b>
<b>4 четверть</b>			

<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>5</b>
27.		Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин.	<b>1</b>
28.		Беговые упражнения. Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м.	<b>1</b>
29.		Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра: «Защищай товарища».	<b>1</b>
30.		Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места.	<b>1</b>
31.		Соревнования по метанию мяча (вес 150 гр.) на дальность. Подвижная игра: «Морской бой».	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			<b>3</b>
32.		Футбол. ТБ на уроках по футболу. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология.	<b>1</b>
33.		Футбол. Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3*1.	<b>1</b>
34.		Футбол. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в мини-футбол.	<b>1</b>

### 8-9 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
<b>1 четверть</b>			
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>7</b>
1.		ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт.	<b>1</b>
2.		Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Салки с мячом».	<b>1</b>
3.		Эстафетный бег. Встречная эстафета 8*60 м.	<b>1</b>
4.		Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м.). Подвижная игра: «Перестрелка».	<b>1</b>
5.		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>1</b>
6.		Прыжковые упражнения. Техника перехода через планку.	<b>1</b>
7.		Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов).	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>1</b>
8.		Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча в парах. Подвижная игра: «Перестрелка».	<b>1</b>
<b>2 четверть</b>			
<b>«Гимнастика с основами акробатики».</b>			<b>5</b>
9.		ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	<b>1</b>
10.		Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	<b>1</b>

11.		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	<b>1</b>
12.		Подъем махом назад в сед ноги врозь (мальчики); сед боком на нижней жерди, соскок (девочки).	<b>1</b>
13.		Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>3</b>
14.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку).	<b>1</b>
15.		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки).	<b>1</b>
16.		Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	<b>1</b>
<b>3 четверть</b>			
<b>«Лыжная подготовка».</b>			<b>8</b>
17.		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. в разном темпе.	<b>1</b>
18.		Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра: «Гонки с выбыванием».	<b>1</b>
19.		Ускорение в заданном темпе 6*400 м. Упражнения на развитие силы.	<b>1</b>
20.		Основные варианты и виды конькового хода. Подвижная игра: «Карельская гонка».	<b>1</b>
21.		Упражнения на технику конькового хода. Игра: «Как по часам».	<b>1</b>
22.		Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10*100 м.	<b>1</b>
23.		Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода.	<b>1</b>
24.		Ускорения по дистанции 8*200 м. Спуски в различных стойках.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>			<b>1</b>
25.		Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Держание игрока с мячом. Быстрый прорыв (2*2, 3*3).	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>1</b>
26.		Волейбол. Страховка при блокировании. Учебная игра в волейбол.	<b>1</b>
<b>4 четверть</b>			
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>5</b>
27.		Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 минут. Подвижная игра: «Защищай товарища».	<b>1</b>
28.		Прыжки через препятствие с грузом на плечах.	<b>1</b>
29.		Прыжок в длину «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. Подвижная игра: «Гонка мячей».	<b>1</b>
30.		Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.	<b>1</b>
31.		Метание малого мяча. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			<b>1</b>
32.		Футбол. ТБ на уроках по футболу. Удары по мячу.	<b>1</b>
33.		Футбол. Нападения без атаки ворот.	<b>1</b>

34.		Футбол. Игра 3*3 с персональной защитой.	1
-----	--	--	---

### 10-11 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
<b>1 четверть</b>			
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>5</b>
1.		ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80-100 м.	<b>1</b>
2.		Стартовый разгон, финиширование. Равномерный бег 10 мин.	<b>1</b>
3.		Челночный бег. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10-15 мин.	<b>1</b>
4.		Метание мяча в вертикальную цель (юноши – 18 м., девушки – 12-14 м.). Подвижная игра: «Гонка мячей».	<b>1</b>
5.		Соревнования по прыжкам высоты. Специальные прыжковые упражнения.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			<b>1</b>
6.		Футбол. ТБ на уроках по футболу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах).	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>2</b>
7.		Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Приём мяча отражённого сеткой.	<b>1</b>
8.		Волейбол. Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Подвижная игра: «Прими подачу».	<b>1</b>
<b>2 четверть</b>			
<b>«Гимнастика с основами акробатики».</b>			<b>5</b>
9.		ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	<b>1</b>
10.		Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	<b>1</b>
11.		Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	<b>1</b>
12.		Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений.	<b>1</b>
13.		Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>3</b>
14.		Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Подвижная игра: «Передачи в движении».	<b>1</b>
15.		Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	<b>1</b>
16.		Волейбол. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки.	<b>1</b>
<b>2 четверть</b>			
<b>«Лыжная подготовка».</b>			<b>9</b>
17.		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход.	<b>1</b>



18.		Преодоление препятствий на лыжах. Подвижная игра: «Карельская гонка».	<b>1</b>
19.		Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	<b>1</b>
20.		Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов.	<b>1</b>
21.		Техника коньковых ходов. Игра: «Как по часам».	<b>1</b>
22.		Техника торможений «плугом» и «упором». Игра: «Биатлон».	<b>1</b>
23.		Попеременный четырехшажный ход.	<b>1</b>
24.		Прохождение дистанции 3,5 км. Преодоление контруклонов.	<b>1</b>
25.		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4*300 м.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>			<b>1</b>
26.		ТБ на уроках по баскетболу. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3).	<b>1</b>
<b>4 четверть</b>			
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>5</b>
27.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега.	<b>1</b>
28.		Эстафетный бег по кругу 200-400 м. с передачей эстафетной палочки.	<b>1</b>
29.		Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места.	<b>1</b>
30.		Соревнования по метанию мяча весом 150 г. на дальность. Равномерный бег 15 мин.	<b>1</b>
31.		Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м. Подвижная игра: «Гонка мячей».	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			<b>2</b>
32.		Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема.	<b>1</b>
33-34.		Футбол. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков).	<b>2</b>

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

### **Учебно-методическое обеспечение:**

- Рабочая программа «Физическая культура» Предметная линия учебников М. Я. Виленский, В. И. Ляха. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015 г.
- В. И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре, Москва, «Вако», 2020 г.
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. – М. Просвещение, 2020.

**Цифровые образовательные ресурсы:**

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>
- 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» // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>