

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа с углубленным изучением отдельных предметов №93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени "Куйбышевгидростроя""

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31.05.2022г.

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании МС  
Протокол №5  
от 30.05.2022г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор МБУ «Школа №93»  
А.Г.Родионов \_\_\_\_\_  
Приказ №246/1 от 31.05.2022г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Школьный спортивный клуб»  
в 6-9-х классах**

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов: в год – 34 часов

Направление программы: спортивно-оздоровительное

Составила:  
Соболева Светлана Васильевна,  
учитель физической культуры

**Тольятти, 2022**

**Паспорт  
программы деятельности школьного спортивного клуба  
МБУ «Школа №93»**

|  |   |
|--|---|
| Нормативно-правовая база   | Федеральный Закон от 27.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов» (зарегистрирован во <b>Всероссийском перечне (реестре) школьных спортивных клубов Рег.№ РФ 85-63-24780 от 24.01.2022г.)</b>   |
| Статус школьного спортивного клуба                                     | Школьный спортивный клуб, являясь наиболее перспективной современно организованной формой развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся, имеет статус структурного подразделения школы и реализует общие цели и задачи, определённые условиями школы  |
| Основные принципы организации деятельности школьного спортивного клуба | Деятельность школьного спортивного клуба базируется на принципах свободного физкультурного образования, приоритетах общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья обучающихся, гражданственности и любви к Родине, общедоступности и адаптивности реализуемых физкультурно-оздоровительных программ к уровням и особенностям здоровья, физического развития детей разного возраста и проводится в рамках внеурочной деятельности   |
| Основная цель программы  | Привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития, а также успешная сдача норм ГТО   |
| Основные задачи программы  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;</li> <li>- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;</li> <li>- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;</li> <li>- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни;</li> <li>- оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд ОУ в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;</li> <li>- организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья;</li> <li>- создание условий для развития различных видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся;</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;</li> <li>- пропаганда и внедрение Комплекса «ГТО»</li> </ul>  |
| Основные направления деятельности школьного спортивного клуба    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся, развитие социальной активности обучающихся и педагогических работников ОУ посредством занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- проведение работы по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья, привлечение их к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</li> <li>- формирование команд по различным видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях разного уровня;</li> <li>- пропаганда в ОУ основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни;</li> <li>- поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе;</li> <li>- информирование обучающихся о проводимых спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятиях</li> </ul> |
| Члены школьного спортивного клуба                                | Членами школьного спортивного клуба являются обучающиеся, их родители, педагогические и другие работники школы, жители микрорайона, принимающие участие в мероприятиях, проводимых клубом   |
| Особенности организации деятельности школьного спортивного клуба | В целях реализации дополнительных общеобразовательных программ, организации внеучебного времени обучающихся и создания наиболее благоприятного режима для их обучения школьный спортивный клуб осуществляют свою деятельность в течение всего учебного года, включая каникулы, в соответствии с утверждённым расписанием занятий, а также планом проведения массовых спортивных мероприятий   |
| Исполнители программы  | Исполнителями программы являются педагогические работники, другие специалисты в области физической культуры и спорта (по согласованию и/или на договорной основе, условиях аренды помещения)  |
| Система управления программой и контроль                         | Контроль за ходом реализации программы осуществляет заместитель директора, в функциональные обязанности которого включено данное направление работы   |
| Ожидаемые конечные результаты                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- рост общефизической подготовки обучающихся;</li> <li>-разнообразие спортивной деятельности во внеурочное время;</li> <li>- рост показателей спортивных достижений учащихся на различных уровнях;</li> <li>- профориентация старшеклассников;</li> <li>- снижение пропусков уроков по болезни благодаря закаливанию организма;</li> <li>-профилактика простудных заболеваний, гиподинамии</li> </ul>  |

## **Пояснительная записка**

Развитие воспитательной системы МБУ «Школа №93» осуществляется через активизацию внутренних резервов, направленных на совершенствование содержания, структуры, организационных форм и технологий, экономических и управленческих механизмов, развертывание системы широкого социального партнерства. В этой связи стало возможным и целесообразным создание школьного спортивного клуба.

Школьный спортивный клуб, являясь наиболее перспективной современно организованной формой развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся, имеет статус структурного подразделения школы и реализует общие цели и задачи, определённые условиями школы.

При создании школьного спортивного клуба администрация МБУ «Школа №93» руководствовалась Федеральным Законом от 27.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1065 от 13.09.2013г.

Деятельность школьного спортивного клуба базируется на принципах свободного физкультурного образования, приоритетах общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья обучающихся, гражданственности и любви к Родине, общедоступности и адаптивности реализуемых физкультурно-оздоровительных программ к уровням и особенностям здоровья, физического развития детей разного возраста.

МБУ «Школа №93» обеспечивает материально-техническое оснащение образовательного процесса, оборудование помещения клуба в соответствии с государственными нормами и требованиями.

Администрация осуществляет контроль над деятельностью школьного спортивного клуба.

### **Цели и задачи**

Школьный спортивный клуб создан в целях широкого привлечения обучающихся, их родителей и педагогических работников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни, организации активного отдыха, повышения уровня физического развития детей и взрослых, а также успешной сдачи норм ГТО.

Основными задачами деятельности клуба являются:

- вовлечение обучающихся, родителей, педагогических работников школы, а

также активных жителей микрорайона в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;

- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни;
- оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд ОУ в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;
- организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья;
- создание условий для развития различных видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся;
- профилактика асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- пропаганда и внедрение Комплекса «ГТО».

В целях реализации основных задач школьный спортивный клуб осуществляет:

- организацию и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся, развитие социальной активности обучающихся и педагогических работников ОУ посредством занятий физической культурой и спортом;
- проведение работы по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья, привлечение их к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование команд по различным видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях разного уровня;
- пропаганду в ОУ основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
- поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе;
- информирование обучающихся о проводимых спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятиях.

## Ресурсное обеспечение реализации программы

| Кадровое  | Материально-техническое   | Финансовое                               | Нормативно - правовое  |
|---|---|--|--|
| <p>Учителя физической культуры – 6</p> <p>Инструктор по физической культуре и спорту - 0</p> <p>Тренер-преподаватель –0 (по согласованию)</p> | <p>Большой спортивный зал -2</p> <p>Тренажёрный зал -1</p> <p>Футбольное поле -1</p> <p>Волейбольная площадка – 1</p> <p>Баскетбольная площадка – 1</p> <p>Беговая дорожка – 1</p> <p>Уличные тренажёры (комплекс)</p> <p>Спортивный инвентарь (в ассортименте)</p> | <p>Бюджетные и внебюджетные средства</p> | <p>Федеральный Закон от 27.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,<br/>Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказ Министерства образования и науки Российской Федерации. № 1065 от 13.09. 2013г.;<br/>Положение о школьном спортивном клубе;<br/>план работы клуба,<br/>календарь спортивно-массовых мероприятий</p> |

## **Направления деятельности школьного спортивного клуба**

- организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся, развитие социальной активности обучающихся и педагогических работников ОУ посредством занятий физической культурой и спортом;
- проведение работы по физической реабилитации обучающихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья, привлечение их к участию и проведению массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование команд по различным видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях разного уровня;
- пропаганда в ОУ основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
- подготовка учащихся к сдаче норм ГТО;
- поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе;
- информирование обучающихся о проводимых спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятиях

## Содержательная линия реализации Программы

| № п/п | Направление работы   | Мероприятие  | Возрастная группа   | Сроки проведения  | Ответственные     |
|-------|--|--|---|---|-------------------|
| 1.    | Организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий | День здоровья,   | 1-4-е,<br>5-9-е,<br>10-11-е<br>классы                     | Сентябрь<br>(2-я неделя,<br>праздник на<br>микрорайоне) | Администраци<br>я |
|       |  | Спортивный<br>праздник «Папа,<br>мама, я –<br>спортивная<br>семья»<br>«Весёлые<br>старты»<br>«Спортивный<br>марафон»<br>«Соревнования<br>по спортивному<br>ориентированию» | 1-4-е классы<br><br>5-9-е классы<br><br>10-11-е<br>классы | Октябрь   |                   |
|       |  | Месячник<br>«Здоровье»   | 1-4-е,<br>5-9-е,<br>10-11-е<br>классы                     | Ноябрь-<br>декабрь<br>(по<br>отдельному<br>плану)       |                   |
|       |  | Открытие<br>«Президентских<br>состязаний»  | 1-4-е,<br>5-9-е,<br>10-11-е<br>классы                     | Ноябрь  |                   |
|       |  | Фестиваль ГТО  | 1-4-е,<br>5-9-е,<br>10-11-е<br>классы                     | По<br>отдельн<br>ому<br>графику                         |                   |
|       |  | Месячник<br>военно-<br>патриотической<br>работы  | 1-4-е,<br>5-9-е,<br>10-11-е<br>классы                     | Февраль<br>(по<br>отдельному<br>плану)                  |                   |
|       |  | Всемирный День<br>здоровья   | 1-4-е,<br>5-9-е,<br>10-11-е<br>классы                     | Сентябрь,<br>Декабрь,<br>Апрель,<br>Май                 |                   |



|    |   |   |                              |            |               |
|----|---|---|------------------------------|------------|---------------|
|    |   |   |                              |            |               |
|    |   | Военно-спортивная игра  | 9-10-е классы                |            |               |
|    |   | «Безопасное колесо»   | 4-5-е классы                 | Май        |               |
| 2. | Воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся, развитие социальной активности обучающихся и педагогических работников ОУ посредством занятий физической культурой и спортом | Акция «Кросс Наций»<br>«Лыжня России»<br>«Мама, папа, я - спортивная семья»<br>«Веселые старты»<br><br>Турнир «Юный шахматист»<br>Турнир по шашкам<br>«Спортивная карусель»<br><br>Первенство по пионерболу<br>«Фестиваль ГТО»<br><br>Всемирный День здоровья | 1-4-е, 5-9-е, 10-11-е классы | По графику | Администрация |

## «ГАНДБОЛ»

### I Планируемые результаты освоения курса

Совершенствование в 5-6 классах: стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; двусторонняя игра.

Совершенствование в 5-6 классах: передача мяча сверху; ведение мяча; бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке; снятие мяча при замахе; блокирование мяча; передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками; индивидуальные действия игроков; нападение при численном перевесе; двусторонняя игра.

Планируемый результат освоения программы «Гандбол».

### ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям гандболом;
- понимание роли гандбола в укреплении здоровья.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития гандбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в гандболе.
- Играть в гандбол по упрощенным правилам.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

## **II Содержание программы**

Гандбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной

систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение гандбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- -Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

### III Тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема   | Кол – во<br>часов |
|----------|--|-------------------|
| 1        | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.   | 1                 |
| 2        | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры. | 1                 |
| 3        | Стойка игрока. Бег с изменением направления, передвижение. ОРУ Мини-гандбол.   | 1                 |
| 4        | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.                       | 1                 |
| 5        | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.                                   | 1                 |
| 6        | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол  | 1                 |
| 7        | Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол.   | 1                 |
| 8        | Применение передачи при движении в одном направлении.  | 1                 |
| 9        | Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.   | 1                 |
| 10       | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.  | 1                 |
| 11       | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.                 | 1                 |
| 12       | Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых  | 1                 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.   |   |
| 13 | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры  | 1 |
| 14 | Состояние и развитие гандбола в России.   | 1 |
| 15 | Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.   | 1 |
| 16 | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры  | 1 |
| 17 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ<br>Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.                                 | 1 |
| 18 | Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.                          | 1 |
| 19 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.   | 1 |
| 20 | Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.   | 1 |
| 21 | Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.                                     | 1 |
| 22 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.   | 1 |
| 23 | Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.  | 1 |
| 24 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух | 1 |

|    |  |    |
|----|--|----|
|    | нападающих против одного защитника.  |    |
| 25 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол                        | 1  |
| 26 | Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча                                       | 1  |
| 27 | Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.   | 1  |
| 28 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.  | 1  |
| 29 | Медленный бег, разновидность бега.   | 1  |
| 30 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу. | 1  |
| 31 | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.              | 1  |
| 32 | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.   | 1  |
| 33 | Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.  | 2  |
|    | Итого  | 34 |

# «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

## I Планируемые результаты

Обучающиеся научатся:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в теннисе;

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- *улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;*
- *улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;*
- *повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;*
- *разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.*

Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она



предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы осуществляет учитель физической культуры.

Критерии эффективности реализации программы

Результатом реализации данной программы является успешный процесс формирования социокультурно – здоровой личности, личности, способной к самостоятельному выбору ценностей, самоопределению в мире культуры и творческой самореализации, стремящейся к физическому и нравственному самосовершенствованию.

С позиции основной цели и принципов оптимальным результатом реализации данной программы является обучающийся, который:

- имеет высокий уровень понимания ценностного отношения к собственному здоровью и безопасному образу жизни для себя и окружающих;
- умеет принимать решения и достигать результата в соответствии с поставленной целью;
- понимает цели коммуникации, направленность информационного потока, умеет аргументировать собственные высказывания;

- осознает ценности гражданского общества и правового государства, высших идеалов, ориентиров, способен руководствоваться ими в практической деятельности;
- способен руководствоваться в опыте поведения духовно-нравственными нормами и представлениями;
- обладает социально-психологической готовностью и стремлением к профессиональному росту, имеет потребность в достижениях и проявлении умений в совершенствовании своих экономических способностей;

## **II Содержание курса**

### 1. Теоретические сведения – 2 часа

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

### 2. Общефизическая подготовка – 8 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

### 3. Специальная физическая подготовка – 8 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

### 4. Техническая подготовка -2 часов

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

### 5. Тактика игры –4часов

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

### 6. Учебная игра – 8часов

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

### III Тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема  | Кол – во<br>часов |
|----------|---|-------------------|
| 1        | <p><b>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.</b></p> <p><b>Вводное занятие.</b> Введение в образовательную программу. Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.</p> | 1                 |
| 2        | <p><b>История развития настольного тенниса.</b></p> <p>Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.</p>  | 1                 |
| 3        | <p><b>Правила игры в настольный теннис.</b></p> <p>Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.</p> <p>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</p>   | 1                 |
| 4        | <p><b>Правила игры в настольный теннис.</b> Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру</p>   | 1                 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.  |   |
| 5  | <b>Подачи.</b> Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.   | 1 |
| 6  | <b>Толчок.</b> Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.   | 1 |
| 7  | <b>Обучение ударам с отскока.</b> Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».   | 1 |
| 8  | Обучение удару срезка справа с отскока.<br><br>Упражнения «школы мяча».   | 1 |
| 9  | Обучение удару срезка слева с отскока на месте.<br>Упражнения «школы мяча».   | 1 |
| 10 | Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».   | 1 |
| 11 | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.   | 1 |
| 12 | <b>Накаты.</b><br><br>Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов. | 1 |
| 13 | <b>Подрезки.</b><br><br>Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.                                      | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 14 | <b>Накаты и подрезки.</b>  | 1 |
| 15 | <b>Тестирование.</b>   | 1 |
| 16 | <b>Обучение ударам с перемещением.</b> Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.   | 1 |
| 17 | Закрепление ударов с перемещением.   | 1 |
| 18 | <b>Комбинации.</b><br><br>Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.  | 1 |
| 19 | Обучение основным стойкам теннисиста.<br><br>Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.  | 1 |
| 20 | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.   | 1 |
| 21 | Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.  | 1 |
| 22 | <b>Итоговое тестирование.</b>  | 1 |
| 23 | <b>Игры со счетом.</b>   | 1 |
| 24 | <b>Соревнования.</b>   | 1 |
| 25 | <b>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.</b><br><br><b>Вводное занятие.</b> Введение в образовательную программу. Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.   |   |
| 26 | <b>История развития настольного тенниса.</b><br><br>Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса. | 1 |
| 27 | <b>Правила игры в настольный теннис.</b><br><br>Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.                               | 1 |
| 28 | <b>Правила игры в настольный теннис.</b> Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.   | 1 |
| 29 | <b>Подачи.</b> Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.   | 1 |
| 30 | <b>Толчок.</b> Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.   | 1 |
| 31 | <b>Обучение ударам с отскока.</b> Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».   | 1 |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 32 | Обучение удару срезка справа с отскока.<br>Упражнения «школы мяча».         | 1  |
| 33 | Обучение удару срезка слева с отскока на месте.<br>Упражнения «школы мяча». | 2  |
|    | Итого   | 34 |

## «ПИОНЕРБОЛ»

### I Планируемые результаты освоения курса

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия пионерболом ( по правилам волейбола) для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях пионерболом ( по правилам волейбола) стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Пионербол ( по правилам волейбола) развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в пионерболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Пионербол ( по правилам волейбола) позволяет выразить себя



как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение волейбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», 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 обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование пионербола ( по правилам волейбола) в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по пионерболу.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий пионербола

## II Содержание курса

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

### I. Основы знаний – 4 часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

### II. Специальная физическая подготовка – 6 часов

*Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

*Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### **III. Техничко-тактические приемы –6часов**

#### **1. Подача мяча – 2 часа**

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

#### **2. Передачи – 2 часа**

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

#### **3. Нападающий бросок – 2 часа**

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

#### 4. Блокирование – 2 часа

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

| № занятия | Содержание учебного материала | Количество часов |
|-----------|-------------------------------|------------------|
|-----------|-------------------------------|------------------|

#### 5. Комбинированные упражнения – 2 часа

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

#### 6. Учебно-тренировочные игры – 6 часа

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

•

- **III Тематическое планирование курса**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Инструкция по технике безопасности<br>Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»<br>Тестирование.                                   | 1 |
| 2  | Комплекс ОРУ№1. (с мячами). Правила игры.<br>Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.<br>Основные знания о физкультуре. | 1 |
| 3  | Комплекс ОРУ№1. (с мячами). Правила игры.<br>Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.<br>Основные знания о физкультуре. | 1 |
| 4  | Комплекс ОРУ№1. (с мячами). Правила игры.<br>Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.<br>Основные знания о физкультуре. | 1 |
| 5  | Комплекс ОРУ№1. (с мячами). Правила игры.<br>Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.<br>Основные знания о физкультуре. | 1 |
| 6  | Комплекс ОРУ№2. (с мячами). Приёмы: низкой,<br>высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол                                   | 1 |
| 7  | Комплекс ОРУ№2. (с мячами). Приёмы: низкий,<br>высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол                                   | 1 |
| 8  | Комплекс ОРУ№3.Подачи.Опрос по правилам игры.<br>Игра «Три касания». Пионербол   | 1 |
| 9  | Комплекс ОРУ№3.Подачи.Опрос по правилам игры.<br>Игра «Три касания». Пионербол   | 1 |
| 10 | Комплекс ОРУ№3.Подачи.Опрос по правилам игры.<br>Игра «Три касания». Пионербол   | 1 |
| 11 | Комплекс ОРУ№4.Правила формирования команд.<br>Виды подач. Пионербол   | 1 |
| 12 | Комплекс ОРУ№4.Правила формирования команд.<br>Виды подач. Пионербол   | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 13 | Комплекс ОРУ№4.Правила формирования команд.<br>Виды подач. Пионербол   | 1 |
| 14 | Комплекс ОРУ№4.Правила формирования команд.<br>Виды подач. Пионербол   | 1 |
| 15 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5<br>Формирование команд. Пионербол.<br>Инструкция по технике безопасности.     | 1 |
| 16 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5<br>Формирование команд. Пионербол.<br>Инструкция по технике безопасности.     | 1 |
| 17 | Турнир по пионерболу   | 1 |
| 18 | Комплекс ОРУ№5.Техника атаки.<br>Пионербол. Игра «Мяч вверх»   | 1 |
| 19 | Комплекс ОРУ№5.Техника атаки.<br>Пионербол. Игра «Мяч вверх»   | 1 |
| 20 | Комплекс ОРУ№6. Пионербол с блокированием.<br>Игра «Собачки»   | 1 |
| 21 | Комплекс ОРУ№6. Пионербол с блокированием.<br>Игра «Собачки»   | 1 |
| 22 | Комплекс ОРУ№7. Техника защиты. Пионербол.<br>Игра «Вышибалы». Тестирование.                                       | 1 |
| 23 | Комплекс ОРУ№7. Техника защиты. Пионербол.<br>Игра «Вышибалы». Тестирование.                                       | 1 |
| 24 | Комплекс ОРУ№8(с набивными мячами).<br>Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы занятий о<br>Физкультуре и спорту. | 1 |
| 25 | Комплекс ОРУ№8(с набивными мячами).<br>Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы занятий о<br>Физкультуре и спорту. | 1 |

|               |  |                |
|---------------|--|----------------|
| 26            | Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями).<br>Прыжковые упражнения. Пионербол.                | 1              |
| 27            | Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями).<br>Прыжковые упражнения. Пионербол.                | 1              |
| 28            | Комплекс ОРУ№10(со скакалками). Эстафеты с мячом.                                    | 1              |
| 29            | Комплекс ОРУ№10(со скакалками). Эстафеты с мячом.<br>Пионербол.                      | 1              |
| 30            | Комплекс ОРУ№10(со скакалками). Эстафеты с мячом.<br>Пионербол.                      | 1              |
| 31            | Комплекс ОРУ№10(со скакалками). Эстафеты с мячом.<br>Пионербол.                      | 1              |
| 32            | Подготовка к турниру. Формирование команд.<br>Инструкция безопасности. Тестирование. | 1              |
| 33            | Турнир по пионерболу.  | 2              |
| <b>Итого:</b> |  | <b>34 часа</b> |

## «ОЛИМПИЙЦЫ СРЕДИ НАС»

### I. Планируемые результаты освоения курса

- Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.
- Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- - способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.
- Уметь:
- - составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- - выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
- - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений
- - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- - проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- - включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса, 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.

- Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.
- Курс предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:
  - В области познавательной культуры:
    - - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
    - - понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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 деятельности.
- 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, проявления 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 её до собеседника.
- В области физической культуры:
  - - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;
  - - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ 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 курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Результаты проявляются в разных областях культуры:
  - 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 профилактики 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 объёме;
- - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной 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 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;
- - способности 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 проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

## II. Содержание курса

Программа состоит из практических и теоретико- методических разделов.

Раздел «Теоретические знания» состоит из тем базовой школьной программы по «Физической культуре» и тем, которые не включены в программу обучения в школе. В нашей школе не отведен отдельный час на теоретическую подготовку и освоение теории сводится к необходимому минимуму знаний по технике безопасности на уроках физкультуры, технике выполнения двигательных действий по видам школьной программы. Поэтому благодаря данной программе и происходит основное и углубленное приобретение теоретических знаний по предмету «Физическая культура». Программа состоит из следующих тем:

- 1) основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля: Естественные основы, Социально-психологические, Культурно – исторические основы, Приемы закаливания, Психолого- педагогические и медико –биологические основы, Приемы саморегуляции.
- 2) «Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности»,
- 3) «Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни»,
- 4) «Современное Олимпийское и физкультурно- массовое движения»,
- 5) «История олимпийских игр, Олимпийские игры древности и современные, « Олимпийская символика», Олимпийские чемпионы,
- 6) «Правила спортивных игр по волейболу, баскетболу, футболу, флорболу, жесты судьи, размеры площадок, спортивное оборудование и инвентарь».

В данные темы включены сведения о влиянии возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжение. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, самоопределение и самореализация личности в физкультурно-спортивной деятельности, формирование социально значимых физических и психических качеств, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Практическая подготовка» направлен на всестороннюю физическую подготовку, гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья обучающихся и спортивное совершенствование умений и навыков. Физкультурно-спортивная деятельность построена так, чтобы на занятиях у детей проявлялись и развивались творческая активность, происходила активизация познавательного интереса и поддеоживалось стремление обучающихся к достижению высоких результатов.

Этот раздел включает:

- упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания
- упражнения и задания повышенной сложности по видам спорта, включенным в школьную программу (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание, гимнастика)
- упражнения и задания по видам спорта не входящим в рамки школьной программы (футбол, флорбол, акробатика, стрельба), упражнения повышенной сложности.

| №<br>п/п | Мероприятия | Уровень | Сроки<br>исполнен | ответствен<br>ные |
|----------|-------------|---------|-------------------|-------------------|
|          |             |         |                   |                   |

|    |  |          |                      |  |
|----|--|----------|----------------------|--|
|    |  |          | ия                   |  |
| 1. | Составление списков обучающихся, успешных в освоении видов физкультурно-спортивной направленности. | школьный | сентябрь             | учителя<br>физкул -ры                            |
| 2. | Создание банка данных одарённых обучающихся физкультурно-спортивной направленности.                | школьный | сентябрь             | медсестра,<br>психолог,<br>учителя<br>физкул -ры |
| 3. | Организация физкультурно-спортивной направленности «Олимпийцы среди нас»                           | школьный | сентябрь             | учителя<br>физкул -ры                            |
| 4. | Подготовка материалов для проведения школьного тура олимпиады по физической культуре               | школьный | сентябрь             | учителя<br>физкультур<br>ы                       |
| 5. | Участие в школьном туре олимпиады по физической культуре   | школьный | сентябрь             | учителя<br>физкул -ры                            |
| 6. | Подготовка учащихся к окружному туру олимпиады по физической культуре                              | школьный | сентябрь<br>-октябрь | учителя<br>физкул -ры                            |
| 7. | Участие в окружном туре олимпиады по физической культуре   | окружной | октябрь              | учителя<br>физкул -ры                            |
| 8. | Подготовка победителей и призеров окружного тура олимпиады по физической культуре                  | школьный | ноябрь-<br>январь    | учителя<br>физкул -ры                            |

|     |   |                                |                      |  |
|-----|---|--------------------------------|----------------------|--|
|     | культуре к региональному туру   |                                |                      |  |
| 9.  | Участие в региональном туре олимпиады по физической культуре; при условии, что обучающийся был заявлен на окружной тур по согласию родителей в старшую возрастную группу. | региональн<br>ый               | январь               | учителя<br>физкул -ры                              |
| 10. | Подготовка победителей и призеров регионального тура олимпиады по физической культуре к заключительному этапу   | школьный                       | февраль-<br>апрель   | учителя<br>физкул -ры                              |
| 11. | Методическая помощь учителям физической культуры в работе с одарёнными учащимися  | школьный                       | В<br>течение<br>года | председа-<br>тель гор.<br>МО<br>учителей<br>физ-ры |
| 12. | Создание банка данных результатов работы одарённых детей  | школьный                       | В<br>течение<br>года | учителя<br>физ-ры                                  |
| 13. | Проведение спортивных праздников, конференции по здоровью с обязательным участием одарённых детей   | школьный                       | В<br>течение<br>года | учителя<br>физ- ры                                 |
| 14. | Участие в международных, всероссийских дистанционных олимпиадах   | школьный<br>международ<br>ный, | В<br>течение<br>года | учителя<br>физ -ры                                 |



|     |  |               |                      |                     |
|-----|--|---------------|----------------------|---------------------|
|     | по физической культуре «Орленок», «Инфоурок»                                     | всероссийский |                      |                     |
| 15. | Организация и проведение дополнительных занятий с одарёнными детьми              | школьный      | В течение года       | учителя физ -ры     |
| 16. | Поощрение и стимулирование одарённых учащихся на научно-практической конференции | школьный      | По итогам года в мае | администрация школы |

### III. Тематическое планирование

| №  | Дата  | Тема занятия  | Вид деятельности  | Кол-во часов |
|----|-------|---|---|--------------|
| 1. | 3.09  | Теоретическая подготовка. Показ презентаций по темам школьной программы. Вид легкая атлетика. Раздел: Беговые виды лёгкой атлетики. | Повторение пройденного материала и знакомство с новым   | 1            |
| 2. | 9.09  | Подготовка обучающихся к участию в школьном туре олимпиады по физической культуре   | Закрепление и проверка знаний   | 1            |
| 3. | 12.09 | Развитие выносливости. Бег до 6 минут. Метание. Теоретическая подготовка. Выполнение тестов по разделу легкая атлетика.             | Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в | 1            |

|    |       |  |  |   |
|----|-------|--|--|---|
|    |       |  | пространстве   |   |
| 4. | 23.09 | Теоретическая подготовка.<br>Показ презентаций по темам школьной программы. Вид легкая атлетика. Раздел: Технические дисциплины: вертикальные прыжки - прыжок в высоту, горизонтальные прыжки - прыжок в длину с места и с разбега, метание гранаты, мяча и т.д. | Повторение пройденного материала и знакомство с новым  | 1 |
| 5. | 29.09 | Теоретическая и практическая подготовка учащихся к окружному туру олимпиады по физической культуре   | Закрепление и проверка знаний.<br>Разбор тестов.   | 1 |
| 6. | 6.10  | Развитие выносливости.<br>Бег до 8 минут.<br>Метание.  | Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве | 1 |
| 7. | 14.10 | Теоретическая подготовка.<br>Показ презентаций по темам школьной программы. Вид легкая атлетика. Виды, не входящие в школьную программу.   | Знакомство с новыми видами и новым материалом.   | 1 |

|     |       |  |  |   |
|-----|-------|--|--|---|
| 8.  | 21.10 | Практическая работа. Поддачи в волейболе. Приемы. Работы в парах.  | Закрепление и совершенствование навыков                      | 1 |
| 9.  | 26.10 | Теоретическая подготовка. Показ презентаций по темам школьной программы. Вид – волейбол. Размеры площадки, тактика игры. Жесты судьи. Вид – баскетбол. Ведение мяча, броски. | Закрепление, проверка знаний, знакомство с новым материалом. | 1 |
| 10. | 9.11  | Практическая работа. Техника ведения мяча. Двухручная техника. Броски.   | Навыки ловли, передачи, броска мяча на скорость              | 1 |
| 11. | 18.11 | Практическая работа. Техника ведения мяча. Двухручная техника. Броски.   | совершенствование навыков в спортивных играх,                | 1 |
| 12. | 23.11 | Практическая работа. Техника ведения мяча. Двухручная техника. Штрафной бросок.  | совершенствование техники ведения, обводки, бросков.         | 1 |
| 13. | 30.11 | Теоретическая подготовка. Выполнение тестов по разделу баскетбол.  | Закрепление и проверка знаний                                | 1 |
| 14. | 10.12 | Практическая работа. Стрельба из пневматического оружия. Техника безопасности. Положение тела при стрельбе сидя, стоя, прицеливание.   | Знакомство с новым видом деятельности.                       | 1 |
| 15. | 17.12 | Теоретическая и практическая подготовка. Показ презентаций по теме – флорбол. Размеры  | Закрепление и проверка знаний. Знакомство с новым            | 1 |

|     |       |   |   |   |
|-----|-------|---|---|---|
|     |       | площадки, правила игры. Ведение мяча клюшкой, обводка конусов, удары по воротам в флорболе.   | материалом.   |   |
| 16. | 24.12 | Теоретическая и практическая подготовка. Показ презентаций по теме – футбол. Размеры площадки, правила игры. Ведение мяча, обводка конусов, удары по воротам в футболе. | Закрепление и проверка знаний. Знакомство с новым материалом. | 1 |
| 17. | 13.01 | Теоретическая подготовка. Показ презентаций по теме – акробатика. Разбор техники выполнения акробатических упражнений.  | Закрепление и проверка знаний                                 | 1 |
| 18. | 20.01 | Практическая работа. Техника выполнения прыжков, переворотов, равновесия в гимнастике. Техника выполнения стоек и кувырков.   | совершенствование навыков                                     | 1 |
| 19. | 28.01 | Теоретическая подготовка. Показ презентаций по теме – плавание. Выполнение тестов и их разбор. Практическая работа. Плавание. Старт с тумбочки.                         | Закрепление и проверка знаний                                 | 1 |
| 20. | 4.02  | Практическая работа. Выполнение акробатических комбинаций разного уровня сложности.   | совершенствование навыков и разучивание новых элементов.      | 1 |

|     |       |  |   |   |
|-----|-------|--|---|---|
| 21. | 11.02 | Практическая работа.<br>Выполнение акробатических элементов, составление и выполнение комбинаций регионального и заключительного тура олимпиады. | совершенствование навыков и разучивание новых элементов.                                      | 1 |
| 22. | 18.02 | Практическая работа. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег до 15 минут. СБУ.   | совершенствование навыков   | 1 |
| 23. | 25.02 | Практическая работа.<br>Выполнение акробатических элементов, составление и выполнение комбинаций разного уровня сложности.                       | совершенствование навыков и разучивание новых элементов.                                      | 1 |
| 24. | 4.03  | Практическая работа. Плавание. Старт с тумбочки.   | совершенствование навыков   | 1 |
| 25. | 11.03 | Практическая работа<br>Спортивные игры.<br>Совершенствование навыков ведения мяча, бросков.<br>Выполнение комбинаций разной сложности на время.  | Развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве. | 1 |
| 26. | 18.03 | Практическая работа.<br>Выполнение акробатических элементов, составление и   | совершенствование навыков   | 1 |

|     |       |   |   |   |
|-----|-------|---|---|---|
|     |       | выполнение комбинаций<br>разного уровня сложности.  |   |   |
| 27. | 25.03 | Теоретическая подготовка.<br>Выполнение тестов окружного,<br>регионального этапов. Разбор<br>заданий.   | Закрепление и<br>проверка знаний  | 1 |
| 28. | 8.04  | Практическая работа. Стрельба<br>из пневматического оружия.<br>Техника безопасности.<br>Положение тела при стрельбе<br>сидя, стоя, прицеливание.      | совершенствование<br>навыков  | 1 |
| 29. | 15.04 | Практическая работа.<br>Выполнение акробатических<br>элементов, составление и<br>выполнение комбинаций<br>разного уровня сложности.                   | Развитие<br>способностей к<br>дифференцированию<br>параметров<br>движения,<br>ориентированию в<br>пространстве. | 1 |
| 30. | 22.04 | Практическая работа<br>Спортивные игры.<br>Совершенствование навыков<br>ведения мяча, бросков.<br>Выполнение комбинаций<br>разной сложности на время. | Развитие<br>способностей к<br>дифференцированию<br>параметров<br>движения,<br>ориентированию в<br>пространстве. | 1 |
| 31. | 29.04 | Практическая работа. Плавание.<br>Старт с тумбочки.   | совершенствование<br>навыков  | 1 |
| 32. | 6.05  | Практическая работа.<br>Выполнение акробатических<br>элементов, составление и   | совершенствование<br>навыков  | 1 |

|     |       |   |  |   |
|-----|-------|---|--|---|
|     |       | выполнение комбинаций<br>разного уровня сложности.  |  |   |
| 33. | 13.05 | Практическая работа<br>Спортивные игры.<br>Совершенствование навыков<br>ведения мяча, бросков.<br>Выполнение комбинаций<br>разной сложности на время. | совершенствование<br>навыков в<br>спортивных играх | 1 |
| 34. | 20.05 | Теоретическая подготовка.<br>Выполнение тестов окружного,<br>регионального этапов. Разбор<br>заданий.   | Закрепление и<br>проверка знаний                   | 1 |
| 35. | 27.05 | Практическая работа. Легкая<br>атлетика. Развитие<br>выносливости. Бег до 15 минут.<br>СБУ.   | совершенствование<br>навыков                       | 1 |

### **«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!»**

#### **I Планируемые результаты освоения курса**

##### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;



- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

### **Результаты 1 уровня**

- Учащиеся приобретают знания о правилах ведения здорового образа жизни
- Учащиеся приобретают знания о правилах техники безопасности
- Приобретают знания об основных правилах участия в соревнованиях

### **Результаты 2 уровня**

- Учащиеся приобретают навыки коллективной игры
- Умеют организовать мини – группу и контролировать ее действия
- Чувствуют ответственность за общий результат участия в мероприятиях
- Умеют распределять физическую нагрузку
- Поддерживают санитарно – гигиенические нормы на спортивных объектах

### **Результаты 3 уровня**

- Учащиеся приобретают знания о правилах ведения соревнований и организации судейства
- Умеют вести судейство в различных видах спорта при организации соревнований на базе школы
- Умеют выявить сильнейших среди учащихся класса в различных видах спорта и направить данную группу на участие в соревнованиях
- Умеют контролировать физическую нагрузку и свое самочувствие
- Учащиеся могут разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи и рационально планировать режим дня и учебной недели

## **II Содержание курса**

### **1. «Президентские состязания» 8 классы**

- Туризм спортивный
- Спортивное многоборье
- Творческий конкурс
- Теоретический конкурс
- Эстафетный бег
- Мини – гольф
- Дартс

### **2. Спортивно – массовая работа**

- Легкоатлетический кросс
- Лыжные гонки
- Шахматы
- Волейбол
- Баскетбол
- Настольный теннис
- «Русская лапта»

- «Русские городки»

### 3. Физкультурно – оздоровительная работа

- Турнир по уличному баскетболу «Фестиваль стритбола»
- Турнир по мини – футболу на снегу «Зимний мяч», «Большая игра»

### III Тематическое планирование курса

| № п/п | Тема   | Кол – во часов |
|-------|--|----------------|
| 1     | Открытие спартакиады школьников                          | 2              |
| 2     | Школьный этап Олимпиады по физической культуре           | 3              |
| 3     | Турнир по уличному баскетболу «Фестиваль стритбола»      | 3              |
| 4     | Городские соревнования легкоатлетический кросс           | 2              |
| 5     | Турнир по мини – футболу на снегу «Зимний мяч»           | 3              |
| 6     | Школьные соревнования по волейболу                       | 2              |
| 7     | Основные технические элементы настольного тенниса.       | 2              |
| 8     | Настольный теннис. Учебная игра.                         | 3              |
| 9     | Правила игры «Русская лапта», судейство, учебная игра    | 3              |
| 10    | Правила игры «Городки», судейство, учебная игра          | 3              |
| 11    | Турнир по шахматам                                       | 2              |
| 12    | Турнир по футболу «Большая игра»                         | 3              |
| 13    | Легкоатлетическая эстафета, посвящённая Дню Победы 9 мая | 3              |
|       | Итого  | 34             |

