

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

РАССМОТРЕНО:

ПРИНЯТО:

Директор МКОУ

Зам. Директора

на заседании МО

на педагогическом

СОШ №5

по УВР

протокол № 2

совете

Протокол № 1 от

Ю.А. Щеглов

С.И. Будалева

от «30» августа 2023 г.

«30» авг 2023 г.

«30» 08 2023 г.

«30» 08 2023 г.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предмет: «Здоровый образ жизни»

Классы : 2Б, 3В, 5А, 10, 11

учитель: Гайворонский Юрий Алексеевич

количество часов всего 34 ; в неделю 1

планирование составлено на основе комплексной программы по

физическому воспитанию учащихся В.И. Ляха ,А. А. Зданевича

учебник Физкультура 1-11 классы В.И Лях ,А.А. Зданевич издательство «Учитель»2009

название, автор, издательство, год издания

дополнительная литература интернет

Тематическое планирование составил

подпись

Гайворонский Ю.А.

расшифровка

# **Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни!»**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО»
- Распоряжение МО и науки Российской Федерации «О внесении изменений в базисный Федеральный компонент ФГОС с учетом требований ГТО» от 23 июня 2015г.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

## **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:  
а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),  
б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### **Планируемые результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся по кружку являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки

и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного кружка**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности .Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **История ГТО. Система и содержание ГТО.**

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам .

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тесты основанные на нормах ГТО.**

## **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	11
3.	Баскетбол	9
4.	Волейбол	14
	Всего	34

# Тематическое планирование

№	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов	2Б			
				По плану	По факту		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 30-60м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	Изучение нового материала	1	05.09			
2	ОРУ. Ускорения. Бег 60-100м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	совершенствование	1	12.09			
3	Специально-беговые упр . Бег 6 мин Подтягивание. Эстафета 4*60м	совершенствование	1	19.09			
4	Специально-беговые упр . Бег 6 мин ОРУ. Ускорения. Бег 300-500м. Развитие скоростных качеств.	совершенствование	1	26.09			
5	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	1	03.10			
6	Специально-беговые упр . Бег 6 мин ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Развитие скоростной выносливости..	совершенствование	1	10.10			
7	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	изучение нового материала	1	17.10			
8	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами, бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	24.10			
9	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	14.11			
10	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	21.11			
11	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	совершенствование	1	28.11			
12	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3х3	совершенствование	1	05.12			
			1	12.12			

13	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырываниеи выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование					
14	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	совершенствование	1	19.12			
15	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра	совершенствование	1	26.12			
16	Подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	изучение нового материала	1	09.01			
17	Стойка игрока.Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола.	совершенствование	1	16.01			
18	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра	совершенствование	1	23.01			
19	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра	совершенствование	1	30.01			
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	изучение нового материала	1	06.02			
21	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу отражённого сеткой. Нижняя прямая, боковая подача. Учебная игра	совершенствование	1	13.02			
22	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу отражённого сеткой.Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	совершенствование	1	20.02			
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра	совершенствование	1	27.02			
24	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра	совершенствование	1	05.03			
25	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Учебная игра	совершенствование	1	12.03			
26	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Учебная игра	совершенствование	1	19.03			
27	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	изучение нового материала	1	02.04			
28	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	совершенствование	1	09.04			
29	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	совершенствование	1	16.04			
30	О.Р.У., Спец. беговые упр. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	совершенствование	1	23.04			
31	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища.	совершенствование	1	30.04			



	Челночный бег. Подтягивание.						
32	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. Упражнения на развитие гибкости.	совершенствование	1	07.05			
33	О.Р.У., Спец. беговые упр. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	совершенствование	1	14.05			
34	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	1	21.05 28.05			

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению**  
**«Здоровый образ жизни!»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО»
- Распоряжение МО и науки Российской Федерации «О внесении изменений в базисный Федеральный компонент ФГОС с учетом требований ГТО» от 23 июня 2015г.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

## **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## **Планируемые результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся по кружку являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки

и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного кружка**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **История ГТО. Система и содержание ГТО.**

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам .

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тесты основанные на нормах ГТО.**

## **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	11
3.	Баскетбол	9
4.	Волейбол	14
	Всего	34

# Тематическое планирование

№	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов	ЗВ			
				По плану	По факту		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 30-60м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	Изучение нового материала	1	05.09			
2	ОРУ. Ускорения. Бег 60-100м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	совершенствование	1	12.09			
3	Специально-беговые упр . Бег 6 мин Подтягивание. Эстафета 4*60м	совершенствование	1	19.09			
4	Специально-беговые упр . Бег 6 мин ОРУ. Ускорения. Бег 300-500м. Развитие скоростных качеств.	совершенствование	1	26.09			
5	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	1	03.10			
6	Специально-беговые упр . Бег 6 мин ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Развитие скоростной выносливости..	совершенствование	1	10.10			
7	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	изучение нового материала	1	17.10			
8	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами, бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	24.10			
9	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	14.11			
10	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	21.11			
11	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	совершенствование	1	28.11			
12	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3х3	совершенствование	1	05.12			

13	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	12.12			
14	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	совершенствование	1	19.12			
15	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра	совершенствование	1	26.12			
16	Подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	изучение нового материала	1	09.01			
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	совершенствование	1	16.01			
18	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра	совершенствование	1	23.01			
19	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра	совершенствование	1	30.01			
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	изучение нового материала	1	06.02			
21	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу отражённого сеткой. Нижняя прямая, боковая подача. Учебная игра	совершенствование	1	13.02			
22	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу отражённого сеткой. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	совершенствование	1	20.02			
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра	совершенствование	1	27.02			
24	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра	совершенствование	1	05.03			
25	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Учебная игра	совершенствование	1	12.03			
26	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Учебная игра	совершенствование	1	19.03			
27	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	изучение нового материала	1	02.04			
28	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	совершенствование	1	09.04			
29	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	совершенствование	1	16.04			
30	О.Р.У., Спец. беговые упр. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	совершенствование	1	23.04			



31	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	1	30.04			
32	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. Упражнения на развитие гибкости.	совершенствование	1	07.05			
33	О.Р.У., Спец. беговые упр. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	совершенствование	1	14.05			
34	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	1	21.05 28.05			

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению**  
**«Здоровый образ жизни!»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО»
- Распоряжение МО и науки Российской Федерации «О внесении изменений в базисный Федеральный компонент ФГОС с учетом требований ГТО» от 23 июня 2015г.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

## **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## **Планируемые результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся по кружку являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки

и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного кружка**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности .Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **История ГТО. Система и содержание ГТО.**

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам .

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тесты основанные на нормах ГТО.**

## **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	11
3.	Баскетбол	9
4.	Волейбол	14
	Всего	34

# Тематическое планирование

№	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов	5А		По плану	По факту
				По плану	По факту		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 30-60м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	Изучение нового материала	1	07.09			
2	ОРУ. Ускорения. Бег 60-100м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	совершенствование	1	14.09			
3	Специально-беговые упр . Бег 6 мин Подтягивание. Эстафета 4*60м	совершенствование	1	21.09			
4	Специально-беговые упр . Бег 6 мин ОРУ. Ускорения. Бег 300-500м. Развитие скоростных качеств.	совершенствование	1	28.09			
5	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	1	05.10			
6	Специально-беговые упр . Бег 6 мин ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Развитие скоростной выносливости..	совершенствование	1	12.10			
7	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	изучение нового материала	1	19.10			
8	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами, бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	26.10			
9	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	09.11			
10	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	16.11			
11	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	совершенствование	1	23.11			
12	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3х3	совершенствование	1	30.11			

13	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	07.12			
14	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	совершенствование	1	14.12			
15	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра	совершенствование	1	21.12			
16	Подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	изучение нового материала	1	28.12			
17	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	совершенствование	1	11.01			
18	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра	совершенствование	1	18.01			
19	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра	совершенствование	1	25.01			
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	изучение нового материала	1	01.02			
21	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу отражённого сеткой. Нижняя прямая, боковая подача. Учебная игра	совершенствование	1	08.02			
22	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу отражённого сеткой. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	совершенствование	1	15.02			
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра	совершенствование	1	22.02			
24	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра	совершенствование	1	29.02			
25	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Учебная игра	совершенствование	1	07.03			
26	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Учебная игра	совершенствование	1	14.03			
27	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	изучение нового материала	1	21.03			
28	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	совершенствование	1	04.04			
29	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	совершенствование	1	11.04			
30	О.Р.У., Спец. беговые упр. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	совершенствование	1	18.04			



31	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	1	25.04			
32	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. Упражнения на развитие гибкости.	совершенствование	1	16.05			
33	О.Р.У., Спец. беговые упр. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	совершенствование	1	23.05			
34	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	1	30.05			

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению**  
**«Мы – здоровый образ жизни!»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО»
- Распоряжение МО и науки Российской Федерации «О внесении изменений в базисный Федеральный компонент ФГОС с учетом требований ГТО» от 23 июня 2015г.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

## **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## **Планируемые результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся по кружку являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки

и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного кружка**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **История ГТО. Система и содержание ГТО.**

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам .

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тесты основанные на нормах ГТО.**

## **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	11
3.	Баскетбол	9
4.	Волейбол	14
	Всего	34

# Тематическое планирование

№	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов	10			
				По плану	По факту		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 30-60м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	Изучение нового материала	2	05.09 07.09			
2	ОРУ. Ускорения. Бег 60-100м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	совершенствование	2	12.09 14.09			
3	Специально-беговые упр . Бег 6 мин Подтягивание. Эстафета 4*60м	совершенствование	2	19.09 21.09			
4	Специально-беговые упр . Бег 6 мин ОРУ. Ускорения. Бег 300-500м. Развитие скоростных качеств.	совершенствование	2	26.09 28.09			
5	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	2	03.10 05.10			
6	Специально-беговые упр . Бег 6 мин ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Развитие скоростной выносливости..	совершенствование	2	10.10 12.10			
7	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	изучение нового материала	2	17.10 19.10			
8	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами, бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	2	24.10 26.10			
9	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	2	09.11 14.11			
10	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	2	16.11 21.11			
11	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	совершенствование	2	23.11 28.11			
12	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3х3	совершенствование	2	30.11 05.12			

13	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	2	07.12 12.12			
14	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	совершенствование	2	14.12 19.12			
15	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра	совершенствование	2	21.12 26.12			
16	Подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	изучение нового материала	2	28.12 09.01			
17	Стойка игрока.Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола.	совершенствование	2	11.01 16.01			
18	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра	совершенствование	2	18.01 23.01			
19	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра	совершенствование	2	25.01 30.01			
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	изучение нового материала	2	01.02 06.02			
21	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу отражённого сеткой. Нижняя прямая, боковая подача. Учебная игра	совершенствование	2	08.02 13.02			
22	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу отражённого сеткой.Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	совершенствование	2	15.02 20.02			
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра	совершенствование	2	22.02 27.02			
24	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра	совершенствование	2	29.02 05.03			
25	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Учебная игра	совершенствование	2	07.03 12.03			
26	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Учебная игра	совершенствование	2	14.03 19.03			
27	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	изучение нового материала	2	21.03 02.04			
28	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	совершенствование	2	04.04 09.04			
29	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	совершенствование	2	11.04 16.04			
30	О.Р.У., Спец. беговые упр. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	совершенствование	2	18.04 23.04			



31	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	2	23.04 25.04			
32	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. Упражнения на развитие гибкости.	совершенствование	2	30.04 07.05			
33	О.Р.У., Спец. беговые упр. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	совершенствование	2	14.05 16.05			
34	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	2	21.05 23.05 28.05 30.05			

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению**  
**«Здоровый образ жизни!»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО»
- Распоряжение МО и науки Российской Федерации «О внесении изменений в базисный Федеральный компонент ФГОС с учетом требований ГТО» от 23 июня 2015г.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

## **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## **Планируемые результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся по кружку являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки

и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного кружка**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **История ГТО. Система и содержание ГТО.**

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам .

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тесты основанные на нормах ГТО.**

## **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	11
3.	Баскетбол	9
4.	Волейбол	14
	Всего	34

# Тематическое планирование

№	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов	11			
				По плану	По факту		
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 30-60м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	Изучение нового материала	1	05.09			
2	ОРУ. Ускорения. Бег 60-100м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	совершенствование	1	12.09			
3	Специально-беговые упр . Бег 6 мин Подтягивание. Эстафета 4*60м	совершенствование	1	19.09			
4	Специально-беговые упр . Бег 6 мин ОРУ. Ускорения. Бег 300-500м. Развитие скоростных качеств.	совершенствование	1	26.09			
5	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	1	03.10			
6	Специально-беговые упр . Бег 6 мин ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Развитие скоростной выносливости..	совершенствование	1	10.10			
7	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	изучение нового материала	1	17.10			
8	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами, бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	24.10			
9	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	14.11			
10	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	21.11			
11	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	совершенствование	1	28.11			
12	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3х3	совершенствование	1	05.12			

13	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	совершенствование	1	12.12			
14	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	совершенствование	1	19.12			
15	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра	совершенствование	1	26.12			
16	Подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	изучение нового материала	1	09.01			
17	Стойка игрока.Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.Подвижные игры с элементами волейбола.	совершенствование	1	16.01			
18	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра	совершенствование	1	23.01			
19	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра	совершенствование	1	30.01			
20	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	изучение нового материала	1	06.02			
21	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу отражённого сеткой. Нижняя прямая, боковая подача. Учебная игра	совершенствование	1	13.02			
22	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу отражённого сеткой.Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	совершенствование	1	20.02			
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра	совершенствование	1	27.02			
24	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра	совершенствование	1	05.03			
25	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Учебная игра	совершенствование	1	12.03			
26	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Учебная игра	совершенствование	1	19.03			
27	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	изучение нового материала	1	02.04			
28	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	совершенствование	1	09.04			
29	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	совершенствование	1	16.04			
30	О.Р.У., Спец. беговые упр. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	совершенствование	1	23.04			



31	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	1	30.04			
32	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. Упражнения на развитие гибкости.	совершенствование	1	07.05			
33	О.Р.У., Спец. беговые упр. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	совершенствование	1	14.05			
34	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	совершенствование	1	21.05			