



Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Муниципальное образование Надымский район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
с углубленным изучением отдельных предметов» г.Надыма

УТВЕРЖДЕНА

решением Педагогического совета,
протокол от 25.04.2016 № 6

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ

приказом от 31.08.2016 №174

Директор МОУ СОШ №1 с
углубленным изучением отдельных
предметов:

И.А.Труханова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивная секция «Страна Спортландия»

Направление деятельности – спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы - 1 год

5-6 классы

Составитель: Михайлова О.И.,
учитель физической культуры

г. Надым
2016 год

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для внеурочной деятельности занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений для учащихся 5-х6-х классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов» города Надыма. Данной программой предусматриваются практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

Общий объем программы – 34 часа, режим занятий по 1 часу в неделю.

Срок реализации программы – один учебный год.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться с учащимися одного класса, Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Результаты решения поставленных задач определяются в форме тестирования. Назрела необходимость создания целостной системы работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья учащихся является физическая культура. Данной программой предусматриваются практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

Актуальность программы. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей.

Содержание программы направлено на укрепление здоровья и двигательных умений и навыков, технико-тактических действий в спортивных видах; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Цель: на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их регулярным тренировкам.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

1. Укреплять здоровье детей на основе развития жизненно-важных двигательных умений и навыков, формировать опыт двигательной деятельности, культуры движений посредством занятием спортивными видами.

2. Развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно-образовательный маршрут с использованием спортивных игр.

3. Развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно-оздоровительную деятельность.

4. Развивать физические качества и формировать умения в конкретных видах спорта.

В основу отбора содержания программы внеурочной деятельности «В стране Спортландия» были заложены следующие **принципы:**

- **принцип оздоровительной направленности** обосновывает применение спортивных игр для компенсации недостатка двигательной активности детей, направленности занятий на реализацию профилактической и развивающей функции физических упражнений;
- **принцип социализации** направлен на включение учащегося в групповую деятельность, совместной постановки и решения определенных задач, обогащению эмоционально-волевой сферы учащихся и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- **принцип доступности** предполагает подбор заданий, соответствующих уровня социального, психического и физического развития учащихся;
- **принцип постепенности** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- **принцип сознательности и активности** предполагает формирование у учащихся устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

Характеристика условий МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов»

Школа оборудована двумя спортивными залами (малый и большой) и зал для ритмики, раздевалками, инвентарными, душевыми, оснащена необходимым оборудованием и инвентарем для данной программы, медицинской аптечкой. Имеются мячи для игровых видов спорта – волейбольные, баскетбольные, футбольные. Количественный показатель комплектов мячей – по одному мячу на каждого учащегося в классе. Для занятий ОФП (общей физической подготовки) имеются гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, мячи для метания, набивные мячи. Имеется разноуровневая волейбольная сетка, баскетбольные корзины, мини-футбольные ворота. Воздушно-тепловой режим, естественное и искусственное освещение.

Планируемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной деятельности спортивной секции учащихся 5-х классов распределяются по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение обучающимся социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение учащимися знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о технике безопасности на занятиях спортивной секции, о видах двигательной активности в режиме дня, овладение двигательными умениями, навыками и способностями, воспитание физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Формы достижения результатов первого уровня: спортивные игры, практические занятия, беседы, тестирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений обучающегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: олимпиада по физической культуре, соревнования.

В результате реализации программы секции учащиеся овладеют следующими двигательными умениями, навыками и способностями:

- **в спортивных играх:** способность играть спортивные игры по упрощенным правилам;
- **физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
- **способы физкультурно - оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- **способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях в легкоатлетических видах: бег 60м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях спортивных игр: мини-футбол, баскетбол, волейбол;
- **правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Демонстрировать:

| Уровень физической подготовки | Прыжок в длину с места, (см) | Челночный бег 3*10м, (с) | Бег 1000м, (мин) |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------------------|
| высокий | М: 200 Д: 190 | М: 8,3 Д: 8,8 | М: 4.16.0 Д: 4.58,0 |
| средний | М: 180 Д: 175 | М: 8,6 Д: 9,1 | 4.20.0 |
| низкий | М: 145 Д: 135 | М: 9,0 Д: 10,0 | 4.30.0 |

Примерное распределение времени на различные виды спорта

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|----------|----------------------------|-------------------------------|
| 1. | <i>Всего часов</i> | 34 |
| 1.1 | Основы знаний | в процессе занятий |
| 1.2 | Легкая атлетика | 18 |
| 1.3 | Спортивные игры: | 17 |
| | - баскетбол | 5 |
| | - мини-футбол | 7 |
| | - волейбол | 5 |

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- составлять план и последовательность действий для достижения конечного результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;
- оценивать качество и уровень освоения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;

- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание. Владеть диалогической формой речи.

Предметные:

- планировать применение двигательные действия в режиме дня;
- излагать факты истории развития спортивных игр, спортивных традиций региона;
- представлять спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- применять способы развития физических качеств, средствами спортивных игр;
- овладение техникой движений и тактикой игры в спортивных играх;
- моделировать комплексы упражнений из ранее изученных элементов;
- оформлять модели комплексов с использованием знаково-символических действий.

Учебный план внеурочной деятельности «В стране Спортландия»

| № п/п | Наименование раздела программы | Количество часов | Цель | Методы и формы | Форма контроля |
|----------|--|------------------|------------------------------------|------------------|----------------|
| 1 | Легкая атлетика | 18 часов | | | |
| 1. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Овладение техники медленного бега. | 1 | Развитие выносливости | Соревновательный | Тестирование |
| 2. | Овладение техники медленного бега. | 1 | Развитие выносливости | Соревновательный | Тестирование |
| 3. | Овладение техники бега на длинные дистанции. | 1 | Развитие общей выносливости | Метод упражнений | Самоконтроль |
| 4. | Овладение техники бега на длинные дистанции. | 1 | Развитие общей выносливости | Метод упражнений | Самоконтроль |
| 5. | Овладение техники низкого старта (положение и выход с низкого старта низкого старта). | 1 | Развитие быстроты | Метод упражнений | Взаимоконтроль |
| 6. | Овладение техники низкого старта (положение и выход с низкого старта низкого старта). | 1 | Развитие быстроты | Метод упражнений | Взаимоконтроль |
| 7. | Овладение техникой высокого старта. | 1 | Развитие быстроты | Метод упражнений | Взаимоконтроль |
| 8. | Овладение техникой высокого старта. | 1 | Развитие быстроты | Метод упражнений | Взаимоконтроль |
| 9. | Овладение техники прыжка в длину с места. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | Соревновательный | Тестирование |
| 10. | Овладение техники прыжка в длину с места. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | Соревновательный | Тестирование |
| 11. | Совершенствование техники бега на | 1 | Развитие общей и специальной | Метод упражнений | Самоконтроль |

| | | | | | |
|------------|---|-----------------|--|---------------------|----------------|
| | выносливость | | выносливости | | |
| 12. | Совершенствование техники бега с низкого старта | 1 | Развитие быстроты и скорости | Соревновательный | Тестирование |
| 13. | Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега | 1 | Развитие скоростно – силовых качеств | Метод упражнений | Взаимоконтроль |
| 14. | Совершенствование техники метания малого мяча | 1 | Развитие координации | Соревновательный | Тестирование |
| 15. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 | Развитие общей выносливости | Метод упражнений | Самоконтроль |
| 16. | Совершенствование двигательным качествам – быстроты и ловкости. | 1 | Развитие ловкости и быстроты | Круговая тренировка | Взаимоконтроль |
| 17. | Закрепление двигательным качествам – выносливости. | 1 | Развитие ловкости и быстроты | Круговая тренировка | Взаимоконтроль |
| 18. | Закрепление двигательным качествам – скорости. | | | | |
| II | Мини-футбол | 7 часов | | | |
| 1. | Техника безопасности во время занятий футболом. Овладение техникой ударов неподвижному и катящемуся мячу. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | Игровой | Взаимоконтроль |
| 2. | Овладение техникой удара внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | Игровой | Взаимоконтроль |
| 3. | Овладение техникой ведения мяча носком и наружной стороной стопы, ловля и отбивание мяча вратарем. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | Игровой | Взаимоконтроль |
| 4. | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. | 1 | Развитие ловкости, быстроты и силовых качеств. | Соревновательный | Тестирование |
| 5. | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. | 1 | Развитие ловкости, быстроты и силовых качеств. | Соревновательный | Тестирование |
| 6. | Овладение техникой ударов по мячу. | 1 | Развитие силовых качеств. | Игровой | Самоконтроль |
| 7. | Овладение техникой ударов по мячу. | 1 | Развитие силовых качеств. | Игровой | Самоконтроль |
| III | Спортивные игры | 10 часов | | | |
| | Баскетбол | 5 часов | | | |
| 1. | Техника безопасности во время занятий баскетболом. Овладение техникой обводке на медленной скорости. | 1 | Развитие ловкости, быстроты, реакции | Соревновательный | Тестирование |
| 2. | Овладение техникой передаче мяча партнеру. | 1 | Развитие скоростно- силовых качеств | Метод упражнений | Взаимоконтроль |

| | | | | | |
|-----------------|--|----------------|--|------------------|----------------|
| 3. | Овладение техникой ловли низколетящего мяча. | 1 | Развитие ловкости, быстроты. | Метод упражнений | Самоконтроль |
| 4. | Овладение техникой стойки игрока, передвижения, остановки. | 1 | Развитие ловкости, реакции движений | Игровой | Самоконтроль |
| 5. | Овладение техникой передачи и ловли мяча. | 1 | Развитие ловкости, быстроты, реакции движений. | Соревновательный | Тестирование |
| Волейбол | | 5 часов | | | |
| 1. | Обучение и совершенствование техники передвижений в волейболе. | 1 | Развитие координации | Метод упражнений | Самоконтроль |
| 2. | Обучение техники приема и передач мяча. | 1 | Развитие координации | Соревновательный | Тестирование |
| 3. | Обучение техники нижней прямой подачи. | 1 | Развитие силовой выносливости. | Метод упражнений | Самоконтроль |
| 4. | Обучение техники прямого нападающего удара. | 1 | Развитие силовой выносливости. | Метод упражнений | Самоконтроль |
| 5. | Обучение тактики игры | 1 | Развитие реакции, внимания | Игровой | Взаимоконтроль |

Тематическое планирование внеурочной деятельности

| № | Название раздела, темы | Количество часов | СО Д Е Р Ж А Н И Е |
|------------------------|---|------------------|---|
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 9 часов | |
| 1. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Овладение техники медленного бега. | 1 | 1.Кросс 1-2км. 2.ОРУ. 3.СБУ: бег прыжками; -прыжки на правой и левой ноге; - бег высоко поднимая колени; - бег с забрасыванием голени назад; - семенящий бег 4.Спортивная игра – футбол. |
| 2. | Овладение техники медленного бега. | 1 | 1. Кросс 1-2км. 2. ОРУ. 3.СБУ: бег прыжками; -прыжки на правой и левой ноге; - бег высоко поднимая колени; - бег с забрасыванием голени назад; - семенящий бег 4.Спортивнвя игра – футбол. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 3. | Овладение техники бега на длинные дистанции. | 1 | 1.Медленный бег в равномерном темпе движения. 2.ОРУ. 3.СБУ: бег прыжками; -прыжки на правой и левой ноге; - бег высоко поднимая колени; - бег с забрасыванием голени назад; - семенящий бег 4. Эстафеты и подвижные игры. |
| 4. | Овладение техники бега на длинные дистанции. | 1 | 1.Медленный бег в равномерном темпе движения. 2.ОРУ. 3.СБУ: бег прыжками; -прыжки на правой и левой ноге; - бег высоко поднимая колени; - бег с забрасыванием голени назад; - семенящий бег 4. Эстафеты и подвижные игры. |
| 5. | Овладение техники низкого старта (положение и выход с низкого старта низкого старта). | 1 | 1.Положение низкого старта. 2.Выход с низкого старта. 3.Бег с н/с до 30м. 4.Бег с хода 2-3*30м. 5. СБУ: бег прыжками; -прыжки на правой и левой ноге; - бег высоко поднимая колени; - бег с забрасыванием голени назад; - семенящий бег 6.ОРУ. |
| 6. | Овладение техники низкого старта (положение и выход с низкого старта низкого старта). | 1 | 1.Положение низкого старта. 2.Выход с низкого старта. 3.Бег с н/с до 30м. 4.Бег с хода 2-3*30м. 5. СБУ: бег прыжками; -прыжки на правой и левой ноге; - бег высоко поднимая колени; - бег с забрасыванием голени назад; - семенящий бег 6.ОРУ |
| 7. | Овладение техникой высокого старта. | 1 | 1.Положение в /с. 2.Выход с в /с по команде до 10м. 3.Ускорение с в/с до 10-20-30м. 4. Заминка – медленный бег. 5.ОРУ. 6.СБУ. |
| 8. | Овладение техникой высокого старта. | 1 | 1.Положение в /с. 2.Выход с в /с по команде до 10м. 3.Ускорение с в/с до 10-20-30м. 4. Заминка – медленный бег. 5.ОРУ. 6.СБУ. |

| | | | |
|--------------------|--|----------------|--|
| 9. | Овладение техники прыжка в длину с места. | 1 | 1.Прыжки через препятствие. 2.Двойной прыжок с места. 3. Тройной прыжок. 4. Прыжки в длину с места. 5.ОРУ. 6.СБУ прыгуна. |
| Мини-футбол | | 7 часов | |
| 1. | Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Овладение техникой ударов по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 | 1.Удары по неподвижному и катящемуся мячу в парах, в тройках. 2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой. 3.Двусторонняя игра. 4.ОРУ, СБУ. |
| 2. | Овладение техникой удара внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. | 1 | 1.Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема поочередно. 2. Двусторонняя игра. 3.ОРУ. |
| 3. | Овладение техникой ведения мяча носком и наружной стороной стопы, ловля и отбивание мяча вратарем. | 1 | 1.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема: - ведение мяча одной ногой в ходьбе, беге; - ведение мяча, меняя ноги в ходьбе, беге; - ведение при смене ног при медленном беге по волнистой линии. 2. Двусторонняя игра. 3.ОРУ, |
| 4. | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. | 1 | 1. Жонглирование футбольным мячом: - передача мяча; - остановка мяча подошвой; - остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы; - ведение мяча. 2. Двусторонняя игра. 3.ОРУ. |
| 5. | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. | 1 | 1. Жонглирование футбольным мячом: - передача мяча; - остановка мяча подошвой; - остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы; - ведение мяча. 2. Двусторонняя игра. 3.ОРУ. |
| 6. | Овладение техникой ударов по мячу. | 1 | 1.Удар мяча средней частью подъема ноги: - прямо, - изменение направления передачи. 2.Игра 1*1; финты: - без мяча; - с мячом; - в медленном темпе; - в быстром темпе. 3. Двусторонняя игра. 4.ОРУ. |

| | | | |
|----|---|----------------|--|
| 7. | Овладение техникой ударов по мячу. | 1 | 1.Удар мяча средней частью подъема ноги: - прямо, - изменение направления передачи. 2.Игра 1*1; финты: - без мяча; - с мячом; - в медленном темпе; - в быстром темпе. 3. Двусторонняя игра. 4.ОРУ. |
| | Баскетбол | 5 часов | |
| 1. | Техника безопасности во время занятий баскетболом. Овладение техникой обводке на медленной скорости. | 1 | 1.Ведение мяча в тройках: - во встречных колоннах; - ведение - передача; - ведение - передача против пассивного защитника. 2.Упражнения по станциям: - передача мяча в стену; - обводка мячом стоек с изменением направления; - перемещения и ускорения. 3. Двусторонняя игра. 4. Тест: скоростная техника: 5-17; 4-19; 3-21 |
| 2. | Овладение техникой передаче мяча партнеру. | 1 | 1.Салки в парах: - с бегом; - с прыжками (на левой и правой ноге); - приставными шагами; - «голени»; - «лопатки» 2.Игра «Бой петухов». 3.Ведение - передача мяча в парах и обратно. 4.Ведение – передача – удар по воротам. 5. Двусторонняя игра. 6. Тест: передача мяча в стену на скорость: 5-244 4-22; 3-16 |
| 3. | Овладение техникой ловли низколетящего мяча. | 1 | 1.Упражнения в парах. 2.Двусторонняя игра. 3.Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча. 4.На месте в прыжке. 5.В парах с продвижением вперед. 6. В движении с пассивным сопротивлением защитника. 7.ОРУ с мячом. |
| 4. | Овладение техникой стойки игрока, передвижения, остановки. | 1 | 1.Бег равномерный с мячом: - по сигналу подбросить мяч вверх, поймать; - остановке и поворот. 2.Перемещение приставными шагами: - левым боком; - правым боком; - два шага правым боком, поворот тоже левым боком; - спиной вперед. |

| | | | |
|----|--|----------------|---|
| | | | 3.Передача мяча на месте в парах. 4.Двусторонняя игра. 5.ОРУ с мячом. |
| 5. | Овладение техникой передачи и ловли мяча. | 1 | 1.Ловля – передача мяча: - передача двумя руками от груди; - передача двумя руками с отскоком от пола; - передача одной рукой от плеча. 2.Салки в тройках с передачей мяча. 3.Бросок одной рукой от плеча с места в парах. 4.Двусторонняя игра. 5.ОРУ в парах с мячом. |
| | Волейбол | 5 часов | |
| 1. | Обучение и совершенствование техники передвижений в волейболе. | 1 | 1.Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, назад, скачок с без опорной фазой. 2.Ходьба, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). 3.Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов(остановка двойным шагом или скачком). 4.Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. 5.Учебная игра 6.ОРУ с мячом. |
| 2. | Обучение техники приема и передач мяча. | 1 | 1.Передача мяча сверху двумя руками: - передача над собой на месте, в движении и остановки; - чередовать передачи в стену с передачами над собой; - передача мяча в парах: - встречная; - над собой партнеру; - с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. 2.Подвижные игры с передачами мяча. 3.Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. 4.Учебная игра 5.ОРУ на месте. 6.Тест: Нижний и верхний прием мяча по 10 раз над собой. |
| 3. | Обучение техники нижней прямой подачи. | 1 | 1.Подача мяча в стену. 2.Подача мяча в парах на точность. 3.Подача с уменьшенного расстояния. 4.Подача через сетку из-за лицевой линии. 5. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. 6.Учебная игра 7.ОРУ на месте. |
| 4. | Обучение техники прямого нападающего удара. | 1 | 1.Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. 2.Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке. 3.То же в парах – с подбрасывания мяча партнером. 4.Нападающий удар с передачи из зоны через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны. |

| | | | |
|----|---|----------------|---|
| | | | 5. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. 6. Учебная игра 7.ОРУ на месте. |
| 5. | Обучение тактики игры. | 1 | 1.Тактика свободного нападения. 2. Позиционное нападение с изменением позиций. 3.Игровые упражнения с набивными мячами в парах. 4.Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. 5.Учебная игра 6.ОРУ на месте. |
| | Легкая атлетика | 9 часов | |
| 1. | Совершенствование техники бега на выносливость | 1 | 1.Смешанное передвижение до 6500метров. 2.Спортивные и подвижные игры. 3.ОРУ на месте. 4.СБУ. |
| 2. | Совершенствование техники бега с низкого старта | 1 | 1.Бег с низкого старта 5-6*30-40м. 2.Бег с ускорением на расстояние до 80м. 3.Бег со старта с гандикапом 1-2*30-50м. 4.Эстафеты. 5. ОРУ в движении. 6.СБУ. |
| 3. | Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега | 1 | 1.Прыжки в длину с места. 2. То же через планку. 3.Прыжок в длину с разбега с 11-13 беговых шагов. 4. Прыжки с наклонной дорожки. 5.То же с помощью разбега. 6. Спортивные и подвижные игры. 7.ОРУ на месте. 8.СБУ. |
| 4. | Совершенствование техники метания малого мяча | 1 | 1.Метание мяча по движущейся мишени с 14-16м – мальчики; 12-14м – девочки. 2.Метание мяча на дальность с полного разбега. 3.Подвижная игра «Охотники и утки». 4.ОРУ в движении 5.СБУ. |
| 5. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 | 1.Кросс до 30 минут. 2.Различные прыжки и прыжковые упражнения. 3.Повторный бег – 200-300метров*3-4серии. 4. Подвижная игра «Перестрелка». 5.ОРУ в движении 6.СБУ. |
| 6. | Совершенствование двигательным качествам – быстроты и ловкости. | 1 | 1.Эстафеты с бегом из различных и. п. 2.Ускорение 30-60метров*3-4 раза. 3. Прыжковые упражнения через препятствия. 4. Метание малого мяча в парах. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | 5.ОРУ в парах. 6.СБУ. |
| 7. | Закрепление двигательным качествам – выносливости. | 1 | 1.Длительный кроссовый бег (равномерный и переменный) до 30 минут. 2.Повторный бег с повышенной скоростью 2-3*400м. 3.Игра в мини-футбол. 4.ОРУ на месте. 5.СБУ. |
| 8. | Закрепление двигательным качествам – скорости. | 1 | 1.Бег с ускорением 5-6*30-60м. 2.Старты из различных исходных положений. 3.Эстафетный бег 3-4*30-40м. 4. Повторение ранее пройденных упражнений. 5. Игра в мини-футбол. |
| 9. | Закрепление двигательным качествам – скорости. | 1 | 1.Бег с ускорением 5-6*30-60м. 2.Старты из различных исходных положений. 3.Эстафетный бег 3-4*30-40м. 4. Повторение ранее пройденных упражнений. 5. Игра в мини-футбол. |

Тематическое планирование

| № занятия, дата | Тема занятия | Планируемые результаты | | | Характеристика деятельности учащихся | Инструментарий оценки | |
|-----------------|--|---------------------------|---|---|--|-----------------------|-----------------------|
| | | предметные | | метапредметные | | | личностные |
| | | Обучаемый научится | Обучаемый получит возможность научиться | | | | |
| | I четверть Легкая атлетика, 9 часов | | | | | | |
| 1. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Овладение техники медленного бега. | Бегать в медленном темпе. | Бегать в медленном темпе, правильно дышать. | <u>Познавательные</u> : Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. <u>Регулятивные</u> : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <u>Коммуникативные</u> : | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | Развитие выносливости | Понятие медленный бег |

| | | | | | | | |
|----|--|------------------------------|---|--|--|-----------------------------|---------------------------|
| | | | | задавать вопросы. | | | |
| 2. | Овладение техники медленного бега. | Бегать в медленном темпе | Бегать в медленном темпе, правильно дышать. | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | Развитие выносливости | Понятие медленный бег |
| 3. | Овладение техники бега на длинные дистанции. | Бегать на длинную дистанцию. | Бегать в равномерном темпе. | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели сформулированной педагогом. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <u>Коммуникативные:</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | Развитие общей выносливости | Понятие длинная дистанция |
| 4. | Овладение техники бега на длинные дистанции. | Бегать на длинную дистанцию. | Бегать в равномерном темпе. | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели сформулированной педагогом. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | Развитие общей выносливости | Понятие длинная дистанция |

| | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------|-------------------|-------------------------|
| | | | | учебном материале в сотрудничестве с учителем. <u>Коммуникативные:</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | | | |
| 5. | Овладение техники низкого старта (положение и выход с низкого старта). | Бегать с низкого старта. | Бегать с максимальной скоростью. | <u>Познавательные:</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу. <u>Коммуникативные:</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов. | Развитие скорости | Понятие - низкий старт |
| 6. | Овладение техники низкого старта (положение и выход с низкого старта). | Бегать с низкого старта. | Бегать с максимальной скоростью. | <u>Познавательные:</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу. <u>Коммуникативные:</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов. | Развитие скорости | Понятие - низкий старт |
| 7. | Овладение техникой высокого старта. | Бегать с высокого старта. | Бегать с максимальной скоростью. | <u>Познавательные:</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу. <u>Коммуникативные:</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов. | Развитие скорости | Понятие - высокий старт |
| 8. | Овладение техникой высокого старта. | Бегать с высокого старта. | Бегать с максимальной скоростью. | <u>Познавательные:</u> Понимать и принимать | Проявление учебных мотивов. | Развитие скорости | Понятие - высокий старт |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------------------------------|--|--|---|---|--|
| | | | | цели, сформулированные учителем. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу. <u>Коммуникативные:</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | | |
| 9. | Овладение техники прыжка в длину с места. | Выполнять прыжки в длину с места. | Правильно выполнять прыжки в длину с места. | <u>Познавательные :</u> Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. <u>Регулятивные:</u> Принимать учебную задачу. Осуществлять контроль по образцу. <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. | Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Прыжок в длину с места |
| | II четверть Мини-футбол, 7 часов | | | | | | |
| 1. | Техника безопасности во время занятий футболом. Овладение техникой ударов неподвижному и катящемуся мячу. | Выполнять удары по мячу. | Точно выполнять удары неподвижному и катящемуся мячу. | <u>Познавательные :</u> Уметь использовать наглядные модели. Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регулятивные:</u> Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | Развитие ловкости, быстроты. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| 2. | Овладение техникой удара внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. | Выполнять удары по мячу. | Точно выполнять удары внутренней и средней частью подъема. | <u>Познавательные :</u> Уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о | Развитие ловкости, быстроты. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---|--|
| | | | | <u>Регулятивные:</u> Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение. | качествах хорошего ученика. | | |
| 3. | Овладение техникой ведения мяча носком и наружной стороной стопы, ловля и отбивание мяча вратарем. | Выполнять ведение мяча, ловлю и отбивание мяча вратарем. | Точно выполнять ведение мяча, ловлю и отбивание мяча вратарем. | <u>Познавательные:</u> Уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регулятивные:</u> Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | Развитие ловкости, быстроты. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| 4. | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. | Правильно выполнять комбинации из освоенных элементы | Играть в мини-футбол. | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммуникативные:</u> Задавать вопросы | Проявление учебных мотивов. | Развитие ловкости, скоростной выносливости. | Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| 5. | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. | Правильно выполнять комбинации из освоенных элементы | Играть в мини-футбол | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры | Проявление учебных мотивов. | Развитие ловкости, скоростной выносливости. | Играть в мини-футбол по упрощенным правилам. |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------------------------------|--------------------------|---|--|---|---|
| | | | | действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммуникативные:</u> Задавать вопросы | | | |
| 6. | Овладение техникой ударов по мячу. | Выполнять удары по мячу. | Играть в мини-футбол | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | Развитие ловкости, скоростной выносливости. | Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| 7. | Овладение техникой ударов по мячу. | Выполнять удары по мячу. | Играть в мини-футбол | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | Развитие ловкости, скоростной выносливости. | Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| | III четверть – 10 часов Баскетбол – 5 часов | | | | | | |
| 1. | Техника безопасности во время занятий баскетболом. Овладение техникой обводки на медленной скорости. | Выполнять правильно ведение мяча. | Играть в мини-баскетбол. | <u>Познавательные:</u> Уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регулятивные:</u> Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение | Проявлять особого интереса к новому, собственно. | Развитие ловкости, быстроты реакции | Играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|---|
| 2. | Овладение техникой передачи мяча партнеру. | Точно передавать мяч партнеру. | Передача мяча, играть в мини-баскетбол. | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале | Проявление учебных мотивов. | Развитие скоростно-силовых качеств | Играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| 3. | Овладение техникой ловли низколетящего мяча. | Правильно ловить мяч. | Техника выполнения ловли мяча, играть в мини-баскетбол. | <u>Познавательные:</u> Уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регулятивные:</u> Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение | Школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | Развитие ловкости, быстроты. | Играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| 4. | Овладение техникой стойки игрока, передвижения, остановки. | Выполнять стойку игрока, правильно передвигаться по площадке и выполнять остановку. | Правильная техника положения игрока, играть в мини-баскетбол. | <u>Познавательные:</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу. <u>Коммуникативные:</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика. | Развитие ловкости, реакции движений. | Играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| 5. | Овладение техникой передачи и ловли мяча. | Правильно выполнять передачу мяча и ловли мяча. | Техника передачи и ловли мяча, играть в мини-баскетбол. | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа. | Развитие ловкости, быстроты, реакции движений | Играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|-------------------------------|--|
| | | | | учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы | | | |
| | Волейбол – 5 часов | | | | | | |
| 1. | Обучение и совершенствование техники передвижений в волейболе. | Правильно выполнять передвижение в волейболе. | Играть в волейбол, технично выполнять передвижение. | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы | Проявление учебных мотивов. | Развитие координации | Играть в мини-волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| 2. | Обучение техники приема и передач мяча. | Правильно принимать мяч. | Научиться техники приема мяча, играть в волейбол. | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы | Проявление учебных мотивов. | Развитие координации | Играть в мини-волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| 3. | Обучение техники нижней прямой подачи. | Правильно выполнять нижнюю прямую подачу. | Научиться выполнять нижнюю прямую подачу, играть в волейбол. | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регулятивные:</u> | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | Развитие силовой выносливости | Играть в мини-волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|-------------------------------|--|
| | | | | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале | | | |
| 4. | Обучение техники прямого нападающего удара. | Правильно выполнять прямой нападающий удар. | Научиться выполнять прямой нападающий удар, играть в волейбол. | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа | Развитие силовой выносливости | Играть в мини-волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| 5. | Обучение тактики игры. | Правильно организовать тактику игры. | Научиться тактике игры, играть в волейбол. | <u>Познавательные:</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа | Развитие реакции, внимания | Играть в мини-волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы. |
| | IV четверть Легкая атлетика, 9 часов | | | | | | |
| 1. | Совершенствование техники бега на выносливость | Бегать в медленном темпе. | Бегать в медленном темпе, правильно дышать. | <u>Познавательные:</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа | Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|------------------------------------|---|
| | | | | осуществлять контроль по образцу. <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение; Допускать возможность существования у людей различных точек зрения; Задавать вопросы. | | | |
| 2. | Совершенствование техники бега с низкого старта | Бегать на короткую дистанцию. | Бегать по прямой 20-40 м, с максимальной скоростью до 60 м. | <u>Познавательные:</u> Уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регулятивные:</u> Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа | Развитие скорости | Уметь бегать с максимальной скоростью. |
| 3. | Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега | Выполнять прыжки в длину с места и с разбега | Выполнять прыжки в длину с места и с разбега | <u>Познавательные:</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу. Адекватно воспринимать словесную оценку учителя. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности. | Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с места и с разбега |
| 4. | Совершенствование техники метания малого мяча | Метать мяч на дальность. | Метать мяч на дальность. | <u>Познавательные:</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. <u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу. Адекватно воспринимать словесную оценку учителя. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности | Развитие силы рук. | Уметь метать мяч на дальность. |
| 5. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | Бегать на длинную дистанцию. | Бегать в равномерном темпе | <u>Познавательные:</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному | Развитие скоростной выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе. |

| | | | | | | | |
|----|---|----------------------------------|----------------------------------|--|---|--------------------------------|--|
| | | | | <p><u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> | содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | | |
| 6. | Совершенствование двигательным качествам – быстроты и ловкости. | Развивать двигательные качества. | Применять двигательные качества. | <p><u>Познавательные :</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p><u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы</p> | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. | Развитие двигательных качеств. | Уметь развивать двигательные качества. |
| 7. | Закрепление двигательным качествам – выносливости. | Развивать двигательные качества. | Применять двигательные качества. | <p><u>Познавательные :</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p><u>Регулятивные:</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы</p> | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Развитие двигательных качеств. | Уметь развивать двигательные качества. |
| 8. | Закрепление двигательным качествам – скорости. | Развивать двигательные качества. | Применять двигательные качества. | <p><u>Познавательные :</u> Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p><u>Регулятивные:</u></p> | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о | Развитие двигательных качеств. | Уметь развивать двигательные качества. |

| | | | | | | | |
|----|--|----------------------------------|----------------------------------|--|---|--------------------------------|--|
| | | | | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы | качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | | |
| 9. | Закрепление двигательным качествам – скорости. | Развивать двигательные качества. | Применять двигательные качества. | <u>Познавательные:</u> Уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регулятивные:</u> Принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение. | Проявление учебных мотивов. | Развитие двигательных качеств. | Уметь развивать двигательные качества. |

Содержание программы

Тематика занятий – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

На овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 30 до 40м, от 70 до 80м.

Скоростной бег до 40м, 70м.

На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12мин. Бег на 1000м, 2000м.

На овладение техникой прыжка в длину с места, с разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, с 11-13 шагов разбега. Прыжки в длину с места.

На овладение техникой метания малого мяча на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м; с 5-5 бросковых шагов с укороченного или полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча -2кг двумя руками из различных и.п. с места и с двух шагов вперед-вверх; бросок набивного мяча -1кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера вверх.

На развитие выносливости. Кросс до 15мин, бег с препятствиями минутный бег, эстафетный бег, кросс до 3 км.

На развитие скоростно – силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания на дальность, броски набивных мячей.

На развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Тематика занятий – БАСКЕТБОЛ

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника.

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

На освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тематика занятий - Ф У Т Б О Л

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных и. п. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по летящему мячу внутренней стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой, то же с активным сопротивлением защитника.

На овладение техникой ударов. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

На закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных возможностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях: 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тематика занятий – В О Л Е Й Б О Л

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

На овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

На освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча. Отраженного сеткой.

На освоение прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

На закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Список литературы

1. В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов и др.; Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996.
2. Э. Брюнему, Э. Харкес, К.Ю. Леве, И. Тейгман. «Бегай, прыгай, метай». Школа легкой атлетики для детей 7-12 лет. Москва «Физкультура и спорт», 2001.
3. И.М. Бутин. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: ВЛАДОС, 2003.
4. А.Б. Лагутин. Командная гимнастика в школе / А.Б. Лагутин. – М.: Физическая культура, 2010.
5. В.И. Столяров, Н.В. Кудрявцев «Новые формы физкультурно-спортивной работы», РГАФК, Москва, 2004.
6. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. Под редакцией В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона и др. – М.: Просвещение, 1997.
7. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. Под редакцией В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2001.
8. Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская. Здоровье и развитие современных школьников. Школа здоровья. Т.1. – 1994.- №1. С.13-19
9. Л.Д. Назаренко. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
10. В.Г. Чайцев, И.В. Пронина. Новые технологии физического воспитания школьников. М.: Аркти, 2007.
11. С.А. Хоботов. К вопросу о совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы в школе. Материалы научно-практической конференции. Иркутск: Иркутский гос. пед. ун-т, 2002.

Список литературы для обучающихся

1. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.
2. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по «Физической культуре» / Под общей ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
3. В.П. Лукьяненко. Физическая культура: основа знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
4. А.В. Исакова, Н.В. Васильева. 300 упражнений с мячом. Омск: БОУ ДПО «ИРОО», 2009.
5. А.Г. Сухарев. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 1991. С.77-85, 91-106.
6. Методические рекомендации. 5-7 классы.