

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Отраденская средняя общеобразовательная школа»**

Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования, утверждённой
распоряжением № 217 от «23» августа 2021 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно- оздоровительного направления
Спортивный клуб «Здоровое поколение»
для обучающихся 5-6 классов
«Смелые и ловкие »**

Разработчик программы: учитель высшей категории Лиснякова А.Н.

Планируемые результаты освоения программы «Смелые и ловкие»

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП 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 программы по ОФП 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предметного курса 5-6 класс (35 часов)

1) Основы теоретических знаний (5 часов)

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2) Двигательные действия и навыки (30 часов)

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц;

Подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

Учебно-тематическое планирование 5-6 класс (35 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы теоретических знаний	5	5	
2.	Двигательные действия и навыки	30		30
	Итого	35	5	30

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Вне аудиторные	
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1		Закрепление правил техники безопасности.
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	1		Оказание страховки и ПМП самими учащимися.
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Изучение строения организма и его функций.
4	Закаливание организма	1	1		Различные упражнения на закаливание организма.
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	1		Закрепление терминологии основных упражнений и действий.
6	Легкоатлетические упражнения.	9		8	Разнообразные легкоатлетические упражнения.
7	Подвижные игры и эстафеты.	7		7	Игры и эстафеты с инвентарём и без.
	Гимнастика.	8		7	Разнообразные гимнастические упражнения.
9	Упражнения ЛФК.	6		8	Специальные упражнения ЛФК.
		35	5	30	

В результате освоения программного материала

Учащиеся 5-6 классов должны:

знать и иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник самонаблюдения; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

<p>- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;</p>	<p>- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;</p>
--	--

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- **учебные пособия;**
- измерительные приборы: весы, часы;
- **спортивный инвентарь:**
- спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи;
- лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
- гимнастические коврики;

- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Список используемой литературы для составления программы

- Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса [Текст] / Н. В. Бабкина // Начальная школа. - 2001. -№ 12.-С. 3-6.
- Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.
- Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 5 класс [Текст] / Н. И. Дереклеева / под ред. И. С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
- Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей [Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.
- Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11.-С. 75-78.
- Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
- Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления [Текст]: метод, пособие / И. В. Муштавинская, Г. А. Трофимчук. - СПб.: ПРО Смена, 2005. - С. 4-7.
- Невдахина, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
- Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
- Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
- Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2003. - 268 с.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Отраденская средняя общеобразовательная школа»**

Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования, утверждённой
распоряжением № 217 от «23» августа 2021 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
Спортивный клуб «Здоровое поколение»
для обучающихся 7-9 классов
«Олимпийские надежды»**

Разработчик программы: учитель высшей категории Лиснякова А.Н.

п. Плодовое
2021 г.

Планируемые результаты освоения программы «Олимпийские надежды»

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП 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 программы по ОФП 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предметного курса 7-9 класс (35 часов)

1) Основы теоретических знаний (5 часов)

Правила техники безопасности на занятиях в зале, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2) Двигательные действия и навыки (30 часов).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;

Подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

Учебно-тематическое планирование 7-9 класс (35 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы теоретических знаний	5	5	
2.	Двигательные действия	30		30

	и навыки			
	Итого	35	5	30

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Вне аудиторные	
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1		Закрепление правил техники безопасности.
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	1		Оказание страховки и ПМП самими учащимися.
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Изучение строения организма и его функций.
4	Закаливание организма	1	1		Различные упражнения на закаливание организма.
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	1		Закрепление терминологии основных упражнений и действий.
6	Легкоатлетические упражнения.	9		8	Разнообразные легкоатлетические упражнения.
7	Подвижные игры и эстафеты.	7		7	Игры и эстафеты с инвентарём и без.
	Гимнастика.	8		7	Разнообразные гимнастические упражнения.
9	Спортивные игры	6		8	Волейбол, баскетбол
Итого:		35	5	30	

В результате освоения программного материала

Учащиеся 7-9 классов должны:

знать и иметь представление:	уметь:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;	- вести дневник самонаблюдения; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

<ul style="list-style-type: none"> - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; 	<ul style="list-style-type: none"> - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;
--	--

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях по ОФП это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния

экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- **учебные пособия;**

- измерительные приборы: весы, часы;

- **спортивный инвентарь:**

- спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи;
- лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);
- гимнастические коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Список используемой литературы для составления программы

- Бабкина, Н. В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса [Текст] / Н. В. Бабкина // Начальная школа. - 2001. -№ 12.-С. 3-6.
- Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.
- Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 5 класс [Текст] / Н. И. Дереклеева / под ред. И. С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
- Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей [Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.
- Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11.-С. 75-78.
- Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
- Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления [Текст]: метод, пособие / И. В. Муштавинская, Г. А. Трофимчук. - СПб.: ПРО Смена, 2005. - С. 4-7.
- Невдахина, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
- Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
- Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
- Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2003. - 268 с.
- Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003. - С. 57-58.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Отраденская средняя общеобразовательная школа»**

Приложение к основной образовательной программе
среднего общего образования, утверждённой
распоряжением № 218 от «23» августа 2021 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно- оздоровительного направления
Спортивный клуб «Здоровое поколение»
для обучающихся 10-11 классов**

Разработчик программы: учитель высшей категории Лиснякова А.Н.

п. Плодовое
2021 г.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности 10-11 класс

Личностные результаты:

в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.

в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости,

милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, физической культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития физической культуры и спорта, значимости физической культуры, готовность к физкультурно-оздоровительному творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных и культурных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе и в области физической культуры и спорта, самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики, здоровья и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках и на практике;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт, судья и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств, а также демонстрацией личного примера;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты.

В результате внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления, обучающиеся научатся:

- давать определения понятиям: проблема, позиция, проект, соревнование, исследование, тренировочный процесс, планирование, физическое совершенствование, здоровый образ жизни, физическая культура, физические качества, способ организации тренировочного процесса;
- раскрывать этапы организации учебно- тренировочного занятия;
- владеть методами поиска, анализа и использования научной информации;
- публично излагать результаты соревновательной работы;
- планировать и выполнять учебный соревновательную деятельность, учебное занятие, используя оборудование, модели, методы и приемы физкультурной деятельности;
- оформлять результаты своей работы или отчет о выполнении соревновательного проекта;
- самостоятельно применять приобретённые знания в физкультурно-спортивной деятельности при решении различных задач с использованием знаний одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- взаимодействовать с окружающими при организации физкультурной деятельности.

В результате внеурочной деятельности Спортивного клуба «Здоровое поколение» обучающиеся получат возможность научиться:

- владению понятийным аппаратом физкультурно-спортивной деятельности;
- применению знания технологии организации самостоятельного физического совершенствования;
- реализовывать общую схему хода физического развития: ставить цель, задачи, планировать и осуществлять сбор материала, используя предложенные или известные методики проведения тренировочного процесса, оценивать полученные результаты с точки

зрения поставленной цели, используя различные способы и методы обработки;

- грамотно использовать в своей работе литературные данные и материалы сайтов Internet;

- соблюдать правила оформления соревновательной работы и отчета о проведении соревнования;

- иллюстрировать полученные результаты, применяя статистику и современные информационные технологии;

- осознанно соблюдать правила сбора материала и его обработки и анализа;

- прогнозировать результаты, самостоятельно и совместно с другими участниками разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации физкультурной деятельности на каждом этапе реализации и по завершении работы;

- адекватно оценивать риски и предусматривать пути минимизации этих рисков;

- адекватно оценивать последствия (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);

- адекватно оценивать дальнейшее физическое развитие, видеть возможные варианты применения результатов.

- отслеживать и принимать во внимание тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;

- подготовить тезисы по результатам выполненной работы для публикации;

- выбирать адекватные стратегии и коммуникации, гибко регулировать собственное речевое поведение.

- осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненной работы.

В результате физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности обучающиеся получают представление:

- о философских и методологических основаниях физкультурно-оздоровительной деятельности и научных методах, применяемых в области физической культуры и спорта;

- о таких понятиях как, физическая культура, спорт, физическое совершенствование, физические качества, здоровый образ жизни, тренировочный метод, физическое совершенствование и методах соревновательной деятельности;

- об истории физической культуры и спорта;

- о новейших разработках в области физической культуры и спорта;

- о правилах и законах, регулирующих отношения в физической культуре и спорте, правилах организации тренировочного процесса;

- о деятельности организаций, сообществ и структур, заинтересованных в организации и развитии спорта и физической культуры и предоставляющих ресурсы для проведения занятий и соревнований (федерации, государственные структуры, спортивные школы, спортивные и фитнес клубы)

Обучающийся сможет:

- решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин;

- использовать основной алгоритм физкультурной и спортивной деятельности при решении своих учебно-тренировочных задач;

- использовать основные принципы физкультурной деятельности при решении своих учебно-тренировочных задач, возникающих в профессиональной и социальной жизни;

Формы оценки достижения планируемых результатов освоения курса.

Формы и периодичность контроля.

А) Входной (предварительный) контроль проводится в начале учебного года для проверки начальных (остаточных) знаний и умений обучающихся.

Б) Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме педагогического

наблюдения.

В) Промежуточный контроль в формах бесед-опросов и тестовых заданий позволяет провести анализ результативности освоения обучающимися отдельных разделов курса внеурочной деятельности. Проводится после завершения изучения того или иного раздела программы курса.

Г) Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме защиты (презентации) проектной или соревновательной работы в ходе образовательного события (используется как формат оценки успешности освоения и применения обучающимися универсальных учебных действий).

Он позволяет выявить уровень достижения обучающимися запланированных результатов образовательного процесса. Критерии оценки результатов освоения программы курса внеурочной деятельности. Работа обучающихся оценивается на основе критериальной модели.

Учебно-тематическое планирование 10-11 класс (35 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы теоретических знаний	5	5	
2.	Двигательные действия и навыки	30		30
	Итого	35	5	30

Содержание курса внеурочной деятельности.

1) Основы теоретических знаний (5 часов)

Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом, основы безопасного поведения в физической культуре и спорте.

Основные сведения истории комплекса ГТО в России, ступени комплекса.

Анатомические и физиологические основы физической культуры.

Основы анатомии и физиологии в физической культуре, основные тесты функциональной диагностики и самоконтроля.

Разработка положения о проведении соревнований.

Определение уровня развития физических качеств необходимых для того или иного вида спорта, профессии.

2) Двигательные действия и навыки (30 часов).

Баскетбол 6 часов

Совершенствование приемов игры: ведение мяча с изменением направления, передачи мяча со сменой мест в тройках, ведение и бросок мяча в корзину, трех очковый бросок, штрафной бросок, основы тактических взаимодействий игроков, учебная игра 2х2, 3х3, 4х4 и 5х5.

Волейбол 6 часов

Совершенствования приемов игры: прием и передачи мяча, атака из разных зон, блокирование, тактические взаимодействия, амплуа игроков.

Легкая атлетика 6 часов

Совершенствование техники бега и развитие физических качеств в легкой атлетике: специальные беговые упражнения, техника бега, тактические приемы бега, кросс.

Основы гимнастики 6 часов

Упражнения на перекладине: сгибание рук в висе, подъем переворотом, переворот вперёд, спад подъем разгибом. Акробатика: простые акробатические соединения, стойка на

голове и руках, кувырки, перевороты, длинный кувырок.

Прикладные упражнения 6 часов..

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание учебного материала	Сроки проведения		
			план	факт	
1	Общая и специальная физическая подготовка	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спортивном зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений.	01.09-04.09		
2	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	07.09-11.09		
3	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость.	14.09-18.09		
4	Общая и специальная физическая подготовка	Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	22.09-25.09		
5	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости.	28.09-02.10		

6	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусках, матах. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с мячом. Развитие быстроты. Теория	05.10-09.10		
7	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки. Упражнения на гибкость.	12.10-16.10		
8	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СУ, СБУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. Старты: низкий и высокий.	21.10-25.10		
9	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3* 20 раз, отжимания 3*15 раз; Лодочка статика 30сек.	05.11-08.11		
10	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Работа с набивным мячом.	11.11-15.11		
11	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз. Приседания 3*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик.	18.11-22.11		
12	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведением мяча. Прыжки и бег с изменением направления.	25.11-29.11		
13	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	Прием и передача мяча в парах, движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Теория (разметка площадки, мяча, правила игры)	02.12-06.12		

14	Техника выполнения штрафного броска	Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка. Теория.	09.12-13.12		
15	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	16.12-20.12		
16	Выполнение комбинации по баскетболу.	Комбинация по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок) Теория (урок, методы, формы)	23.12-27.12		
17	Совершенствование техники перемещения игроков	Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте.	09.01-17.01		
18	Отработка способа ведения мяча в высокой, средней, и низкой стойке.	Совершенствование способа ведения мяча. Совершенствование броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей.	20.01-24.01		
19	Техника спринтерского бега.	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие физического качества быстрота.	27.01-31.01		
20	Техника спринтерского бега.	Скоростная выносливость. Бег на отрезки 5х60м, 5х100м. Много - скоки, прыжковая подготовка. ОФП. Развитие физического качества быстрота.	03.02-07.02		
21	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	10.02-14.02		

22	ОФП Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности, равномерный бег 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега.	17.02-21.02		
23	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	24.02-28.02		
24	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Анализ техники бега в гору.	02.03-06.03		
25	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий	09.03-13.03		
26	ОФП Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности, равномерный бег 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега	16.03-20.03		
27	ОФП Кроссовая подготовка	Развитие двигательного качества выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км	30.03-03.04		
28	ОФП Кроссовая подготовка	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин преодолением горизонтальных препятствий.	06.04-10.04		
29	Спортивные игры (волейбол). Нападающие удары	ОРУ. Ускорения и СБУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	13.04-17.04		

30	Спортивные игры (волейбол). Техники передвижения	Совершенствование техники передвижения в стойке, остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений.	20.04-24.04		
31	Спортивные игры (волейбол). Приём мяча	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча.	27.04-01.05		
32	Спортивные игры (волейбол). Прямой нападающий удар	ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	04.05-08.05		
33	Спортивные игры (волейбол).	Развитие Координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока.	11.05-15.05		
34	Спортивные игры (волейбол).	Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	18.05-22.05		
35	Спортивные игры (волейбол).	Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие Скоростно – силовых способностей. Контроль.	25.05-30.05		

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- **учебные пособия;**
- измерительные приборы: весы, часы;
- **спортивный инвентарь:**
- спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи;
- гимнастические коврики;
- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадион.

Список литературы.

1. Григорьев Д. В., Степанов П. В.. Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников [Текст]: Методический конструктор. Москва: «Просвещение», 2010. – 321с.
2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.

2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2009. – 176 с.: ил.

3. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

4. Науль Р. (Naul R.) Концепции физического воспитания в Европе / под. ред. К. Хардман // Физическое воспитание: деконструкция и реконструкция — вопросы и решения. — Нюрндорф: Хофман, 2001. — С. 35–52 (на англ. яз.).

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с

6. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.

7. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

Литература для обучающихся:

1. Детские энциклопедии, справочники и другая аналогичная литература. Интернет-ресурсы: 1.Большая детская энциклопедия для детей. [Электронный ресурс] <http://www.mirknig.com/>

2.Большая детская энциклопедия. [Электронный ресурс] <http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html>

3. А.Ликум - Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.bookshunt.ru/b120702_detskaya_enciklopediya_enciklopediya_vse_obo_vsem_

4.Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] <http://www.olympic.ru/>

5. ВФСК ГТО РФ [Электронный ресурс] <https://user.gto.ru/user/register>

6.История физической культуры [Электронный ресурс] <https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/>

7. «Внеурочная деятельность школьников» авторов Д.В.Григорьева, П.В. Степанова[Электронный ресурс] <http://standart.edu.ru/>