

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 29»
(МБОУ «Школа № 29»)

Принято

на педагогическом совете

МБОУ «Школа №29»

Протокол №14 от 28.08.2023г.

Утверждено

Приказом директора

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Школа №29»

№278-п от 01.09.2023г.

ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Физическое совершенствование»
(5 лет обучения, 5-9 классы)

Составитель:

Учителя физической культуры
Денисова И.А., Тарасова В.Ю.

2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Физическое совершенствование» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к результатам освоения ООП СОО, для реализации спортивно-оздоровительного направления развития личности при организации внеурочной деятельности в 5-9 классах и адаптирована к условиям Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 29».

Программа конкретизирует содержание предметных тем ФГОС, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5-9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Актуальность программы вытекает из следующих моментов:

- требование стандартов нового поколения: формирование разносторонней, физически развитой, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- необходимость поиска эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья, обучающихся для жизнедеятельности и обучения в условиях значительных интеллектуальных, высоких статических нагрузок и дефиците активности в течение учебного дня;
- поиск эффективных средств комплексного воздействия на физическое развитие и мотивационно-эмоциональную сферу, которая оказывает положительное влияние на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- социальная направленность - формирование умений и способов двигательной деятельности, которые пригодятся в дальнейшем обучении и в практическом применении в жизни.

Цели и задачи

Цель:

Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности с устойчивой гражданской позицией, направленной на сознательное отношение к собственному здоровью.

Задачи:

- способствовать развитию двигательных качеств, укреплению мышечного корсета, улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации работы нервной системы и стимуляции нервно-психического развития обучающихся.
- повысить мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой на уроках и во внеурочное время;
- формировать у обучающихся навыки и умения самостоятельных занятий;
- содействовать улучшению коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; а так же внедрению занятий физическими упражнениями в режим дня, увеличивая объем двигательной активности обучающихся;

- формировать у детей жизненную потребность в физическом совершенствовании на основе развития у них устойчивого интереса к физической культуре.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с требованиями к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная программа курса внеурочной деятельности направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Физическое совершенствование» ученик должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Виды контроля, используемые на занятиях:

- контроль уровня знаний;
- контроль физических нагрузок;
- уровень физической подготовленности;
- контроль подготовленности по оздоровительной системе физических упражнений;
- контроль уровня овладения жизненно необходимыми умениями и навыками.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и	6,7 и	6,3-5,8	5,3 и
		12	6,4	5,8-5,4	ниже	выше	6,2-5,6	ниже
		13	6,1	5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,1
		15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
					4,5	6,1		4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и	10,2 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	9,5	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,1	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		15	9,6	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
					7,7	9,7		8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и	123 и	138-159	174 и
		12	146	158-178	выше	ниже	149-168	выше
		13	150	167-190	191 и	135	151-170	182
		14	160	180-195	выше	138	154-177	183
		15	163	183-205	205	139	158-179	192
					210	143		194
					220			
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и	700 и	850-1000	1100 и
		12	950	1100-1200	выше	ниже	900-1050	выше
		13	100	1150-1250	1350	750	950-1100	1150
		14	1050	1200-1300	1400	800	1000-1150	1200
		15	1100	1250-1350	1450	850	1050-1200	1250
					1500	900		1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и	-2 и	4-10	15 и
		12	-3	3-8	выше	ниже	8-11	выше
		13	-6	1-7	10	1	6-12	16
		14	-4	1-7	9	0	5-13	18
		15	-4	3-10	11	-2	7-14	20
					12	-1		20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Спортивные игры

Продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что обучающиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации, учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Гимнастика с элементами акробатики

Продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу 8 класса, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Легкая атлетика

Продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний гранаты. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений)

способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания колья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

Общая физическая подготовка

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями. Особенности данной программы является применение принципа вариативности - содержание занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний. Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Общее количество часов с 5 по 9 класс составляет 169 часов:

- в 5 классе – 1 часа в неделю, 34 часа в год;
- в 6 классе - 1 часа в неделю, 34 часа в год;
- в 7 классе - 1 часа в неделю, 34 часа в год;
- в 8 классе – 1 часа в неделю, 34 часа в год;
- в 9 классе – 1 часа в неделю, 33 часов в год.

5 класс

п/ №	Вид программного материала	Количество часов	1 полугодие	II полугодие
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий		
2	Легкая атлетика	10	5	5
3	Спортивные игры	6	3	3
4	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	-
5	ОФП	10	-	10
	Всего часов:	34	16	18

6 класс

п/ №	Вид программного материала	Количество часов	1 полугодие	II полугодие
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий		
2	Легкая атлетика	10	5	5
3	Спортивные игры	6	3	3
4	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	-
5	ОФП	10	-	10
	Всего часов:	34	16	18

7 класс

п/ №	Вид программного материала	Количество часов	1 полугодие	II полугодие
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий		
2	Легкая атлетика	10	5	5
3	Спортивные игры	6	3	3
4	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	-
5	ОФП	10	-	10
	Всего часов:	34	16	18

8 класс

п/ №	Вид программного материала	Количество часов	1 полугодие	II полугодие
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий		
2	Легкая атлетика	10	5	5
3	Спортивные игры	6	3	3
4	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	-
5	ОФП	10	-	10
	Всего часов:	34	16	18

9 класс

п/ №	Вид программного материала	Количество часов	1 полугодие	II полугодие
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе занятий		
2	Легкая атлетика	9	5	4
3	Спортивные игры	6	3	3
4	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	-
5	ОФП	10	-	10
	Всего часов:	33	16	17

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Использование современных образовательных технологий в практике обучения является обязательным условием интеллектуального, творческого, нравственного и физического развития учащихся.

Основные технологии используемые при реализации программы:

- игровые и соревновательные – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением; обладают четко поставленной целью и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью;
- уровневого обучения – осуществляется не за счет уменьшения объема изучаемой информации, а обеспечивается ориентацией школьников на различные требования к его усвоению;
- технология дифференцированного физкультурного образования (ТДФО) - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения

двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства;

- здоровьесберегающие – комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики заболеваний;
- информационно-коммуникационные – возможность организовать прохождение теоретического материала в доступной и наглядной форме;
- технология коллективного творчества и сотрудничества - это система философии, условий, методов, приемов и организационных форм воспитания, обеспечивающих формирование и творческое развитие коллектива взрослых и детей на принципах гуманизма;
- шоу-технологии – использование ярких образов для поднятия интереса обучающихся и повышения их мотивации к занятиям физическими упражнениями, шоу - это не просто развлечение, а радость творчества.

Использование разнообразных методов обучения зависит от задач, поставленных учителем, условий проведения занятий, возраста занимающихся, их подготовленности.

Методы обучения:

- Организации, обучающихся на занятиях:
 - фронтальный – применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно (ходьба, бег, ОРУ), учитель здесь может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся;
 - поточный – все выполняют упражнения «поток», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступил к нему;
 - посменный – дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами;
 - групповой – заключается в распределении учеников на 2-3 группы, одна под наблюдением учителя разучивает новое упражнение, а другие по заданию учителя выполняют знакомые упражнения, затем дети меняются местами;
 - круговой тренировки – (наиболее развитая ступень групповой формы) направлен на комплексное развитие физических качеств;
 - индивидуальный – дети самостоятельно выполняют данное им задание под контролем учителя.

- Организации учебно-познавательной деятельности:
 - словесные;
 - наглядные;
 - практические;
 - самостоятельной работы;
 - работа под руководством;
 - исследовательской, творческой работы;
 - анализа и самоанализа.

- Стимулирования и мотивации:
 - игры и игровые задания;
 - создание эмоционально-нравственной ситуации;
 - убеждения, предъявления требований, поощрения, порицания.

- Репродуктивные:
 - способствующие усвоению знаний (на основе заучивания);
 - способствующие усвоению умений и навыков (через систему упражнений).

- Информационно-рецептивный метод – выражается во взаимосвязи, взаимозависимости совместной деятельности педагога и ребенка; он позволяет учителю четко, конкретно, образно донести знания до обучающегося, а ему в свою очередь осознанно их запомнить и воспринять.

- Методы проблемного обучения рассматриваются как элементы составные части целостной системы обучения (если в ней в качестве составной части отсутствует проблемное обучение, её нельзя считать полноценной).

- Метод строго регламентированного упражнения – направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств; реализуется с полной регламентацией, которая состоит:

- в точно предписанной программе движений (техника движений, порядок их повторения, изменения в связи друг с другом);
- в точном нормировании нагрузки и её динамичном изменении по ходу упражнения, а также в нормировании интервалов отдыха и их чередовании с нагрузками;
- в создании внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределении групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению заданий, дозированию нагрузки, контроль за её воздействием и т.д.).

Интерес к занятиям обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров и нестандартного оборудования для развития двигательных способностей, а также творческих заданий и самостоятельных занятий. Техническое, технико-тактическое обучение и совершенствование двигательных действий в этом возрасте наиболее тесно переплетается с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательности, систематичности и индивидуализации) учитель должен приучать школьников к тому, чтобы они выполняли задание на технику, прежде всего, правильно (адекватно, точно). Постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам, что в свою очередь ведёт к повышению уровня двигательной подготовленности.

- Методы контроля и самоконтроля - это способы диагностической деятельности, обеспечивающие обратную связь в процессе обучения с целью получения данных об успешности обучения, эффективности учебного процесса; это часть процесса обучения, состоящая в установлении уровня обученности школьника по предмету за определенный период.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Тема	Форма Занятий	Приемы и методы организации УВП	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий.	Форма подведения итогов
1	Правила техники безопасности в различных видах спорта.	Коллективная форма занятий.	Беседа, рассказ.	Инструкция по ТБ, официальные правила видов спорта	Инвентарь, соответствующий прохождению соответствующего вида спорта.	Тестирование.
2	Влияние физ. упр. на организм. Гигиена, врачебный	Коллективная форма занятий.	Дискуссия, сообщения, рассказ.	Видеофильм Презентация.	Карточки самоконтроля.	Опрос.

	контроль и самоконтроль.					
3	Первая мед. помощь при ушибах и травмах в игровой ситуации. Закаливание организма.	Коллективная форма занятий.	Показ видеофильма.	«Травматизм, правила оказания ПМП», видеостудия «КВАРТ», 2008г.	Компьютер, экран	Опрос.
4	Общефизическая подготовка.	Групповое учебно-тренировочное занятие.	Групповой, фронтальный, интервальный методы, метод круговой тренировки.	Фиднер М. Волейбол. Москва 2002г.	в/б.б/б мячи обручи, набивной мяч, скакалка, г/лавка, г/маты, штанга	Контрольные испытания.
5	Специальная физическая подготовка.	Групповое учебно-тренировочное занятие.	Групповой, интервальный игровой методы, метод круговой тренировки	Глазырина, Т.А. Лопатик «Методика преподавания физической культуры» Москва, 2004г.	в/б мячи, набивной мяч, утяжелители, свисток, секундомер.	Контрольные испытания.
6	Техническая подготовка.	Групповое учебно-тренировочное занятие.	Поточный, фронтальный, интервальный соревновательный методы.	Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов Москва, 2002.	в/б мячи б/б мячи, свисток, секундомер.	Контрольные испытания.
7	Тактическая подготовка.	Групповое учебно-тренировочное занятие.	Игровой и соревновательный методы.	М.В. Видякин «Физкультура внеклассные мероприятия в школе» Волгоград, 2004г	инвентарь, свисток, секундомер.	Учебные игры.
8	Контрольная подготовка.	Групповое, индивидуальное учебно-тренировочное занятие.	Соревновательный метод.	М.В. Видякин «Физкультурные внеклассные мероприятия в школе» Волгоград, 2004г	в/б мячи, свисток, секундомер, скакалка, утяжелители.	Контрольные испытания.
9	Инструкторская и судейская подготовка.	Групповое, индивидуальное учебно-тренировочное занятие.	Рассказ.	Озолин Н.Г. Современная система спортивной подготовки. Москва 2004г	Официальные правила игры в волейбол, баскетбол, свисток, секундомер.	Практическое занятие.
10	Посещение соревнований.	Групповая форма занятий	Показ, рассказ, просмотр.	Официальные правила спортивных игр.	Спортивная форма, инвентарь.	Участие в соревнованиях.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. ЭУЭ «Травматизм, правила оказания ПМП» видеостудия «КВАРТ», 2008г.
2. М.В. Видякин «Физкультура: внеклассные мероприятия в школе» Волгоград, 2004г.
3. Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик «Методика преподавания физической культуры» Москва, 2004г.
4. В.И. Лях рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы» «Просвещение», 2019г.
5. В.Г. Чайцев, И.В. Пронина «Новые технологии воспитания школьников» Москва. 2007г.
6. В.И. Лях «Физическая культура 5-9 классы» , Москва, «Просвещение», 2019г.
7. Официальные правила игра в волейбол, 2011 г.
8. О.В. Белоножкина «Спортивные мероприятия в школе», Волгоград, «Учитель», 2007г.
10. Н.Г. Озолин «Современная система спортивной подготовки». Москва 2004г
11. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
12. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

Календарно – тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол. Час.	По план	По факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Спринт-в/ст.	1		
2	Спринт (фазы бега). Высокий старт. Круговая эстафета.	1		
3	Спринт-бег по дистанции. Эстафетный бег.	1		
4	Прыжок в длину (полет- приземление). Метание в цель.	1		
5	Метание на заданное расстояние и дальность. Бег-10 мин.	1		
6	История зарождения. Основные правила. Т.Б на уроках баскетбола.	1		
7	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача 2-мя руками от груди. Броски в кольцо с места двумя руками 3 м.	1		
8	Броски одной и двумя руками в кольцо. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в парах, тройках, квадрате. Повороты на месте.	1		
9	Вводный. ТБ на уроках гимнастики. Вид гимнастики. История.	1		
10	Строевые упражнения. Висы(простые-м, смешанные-д).	1		
11	Строевые упражнения. Висы. Упоры Лазание по канату.	1		
12	Висы (простые, смешанные). Простые упоры	1		
13	Акробатика (стойка на лопатках) Кувырки.	1		
14	Комбинации из акробатических элементов. Упражнения на г/бревне.	1		
15	Опорные прыжки. Упр. на г/бревне (повороты-соскок).	1		
16	Упр. на г/бревне (ходьба, повороты, соскок). Полоса препятствий.	1		
17	Техника безопасности. Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1		
18	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения.	1		
19	Многоскоки. Упражнения со скакалкой.	1		
20	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.	1		
21	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами.	1		

22	Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой.	1		
23	Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.	1		
24	Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника.	1		
25	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1		
26	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1		
27	Т.Б. Основные правила игры. Прием мяча снизу над собой	1		
28	Прием-передача мяча снизу, сверху. Подача мяча с 3х метров.	1		
29	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху, снизу. Игра.	1		
30	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег 6 минут.	1		
31	Спринт. Высокий старт. Круговая эстафета.	1		
32	Высокий старт. Спринт- фазы бега.. Встречная эстафета.	1		
33	Метание на дальность с 4-5 шагов. Равномерный бег 7 мин.	1		
34	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 8 мин.	1		

Календарно – тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол. Час.	По план	По факт
1	ТБ на уроках л/а. Правила соревнований.	1		
2	Спринт. Стартовый разгон. Встречная эстафета.	1		
3	Спринт-финиширование. Прыжок с места.	1		
4	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность.	1		
5	Метание на заданное расстояние и дальность. Бег-6 мин.	1		
6	Т.Б. Основные правила игры. Защитная стойка. Ведение мяча на месте и движении с изменением направления и скорости бега.	1		
7	Ведение мяча по прямой- остановка прыжком. Повороты на месте.	1		
8	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча - остановка на два шага и в два шага. Бросок в кольцо с 3.6 метров	1		
9	Т.Б. Строевые упражнения. Акробатика (кувырки вперед, назад)	1		
10	Акробатика (комбинация из изученных элементов).	1		
11	Упражнения на брусьях висы, упоры.	1		
12	Опорный прыжок(ноги врозь) Лазание по канату в 2 приема	1		
13	Висы и упоры (простые).Опорный прыжок-ноги врозь.	1		
14	Упражнения на бревне(д), перекладине(м).	1		
15	Упражнения на бревне(д), перекладине(м). Лазание по канату	1		
16	Опорный прыжок «ноги врозь». Лазание по канату в два приёма.	1		
17	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости.	1		
18	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1		
19	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты.	1		

20	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	1		
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1		
22	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	1		
23	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием.	1		
24	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат.	1		
25	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1		
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
27	Т.Б. Правила игры. Прием- передача мяча после передвижения	1		
28	Прием-передача мяча снизу, сверху. Подача мяча с 3х метров.	1		
29	Верхняя прямая подача. Передача мяча снизу, сверху в парах.	1		
30	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег 6 минут.	1		
31	Старт-бег с ускорением, финиширование. Бег 7 минут	1		
32	Высокий старт. Спринт- фазы бега. Встречная эстафета.	1		
33	Метание на дальность с 4-5 шагов. Равномерный бег 8 мин.	1		
34	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 10 мин. Игра.	1		

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол. Час.	По план	По факт
1	Т.Б. Старт с опорой на одну руку. Бег по дистанции 50-60м.	1		
2	Спринт. Бег по дистанции. Финиширование. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	1		
3	Спринт Бег по дистанции. Финиширование. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	1		
4	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги. Метание малого мяча.	1		
5	Метание мяча 150г. Длительный бег до 8 минут. Игра «Кто дальше»	1		
6	Т.Б. Передвижение игрока. Ловля мяча после отскока. Ведение мяча с остановкой прыжком.	1		
7	Ловля мяча после отскока. Ведение мяча с остановкой прыжком-бросок кольцо	1		
8	Сочетание приемов передвижения и поворотов. Передача мяча. Бросок мяча в кольцо.	1		
9	Кувырки вперед, стойка на голове, лазание по канату.	1		
10	Кувырки вперед, стойка на лопатках, лазание по канату.	1		
11	Равновесие, кувырки, стойка на лопатках, стойка на голове	1		
12	Лазание по канату. Опорные прыжки, брусья, махи ногами	1		
13	Лазание по канату, подъем с переворотом, упражнения на бревне.	1		
14	Упражнения на перекладине	1		
15	Упражнения на брусьях	1		
16	Опорный прыжок	1		
17	Т.Б. Влияние занятий физкультурой на организм. Гигиена подростка. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1		
18	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием.	1		
19	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1		

20	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий.	1		
21	Развитие координационных способностей: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. П/ игры по выбору.	1		
22	Развитие быстроты: преодоление полосы препятствий.	1		
23	Упражнения на развитие гибкости с большой амплитудой движений. Сп/ игра по выбору.	1		
24	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1		
25	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. .Игра по выбору.	1		
26	Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Эстафета с преодолением препятствий.	1		
27	Т.Б. Прием-передача мяча снизу, сверху. Подача мяча с 3х метров.	1		
28	Передача мяча сверху, приём снизу над собой. Подача мяча.	1		
29	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху, снизу. Игра.	1		
30	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег 6 минут.	1		
31	Спринт. Высокий старт. Круговая эстафета.	1		
32	Высокий старт. Спринт- фазы бега.. Встречная эстафета.	1		
33	Метание на дальность с 4-5 шагов. Равномерный бег 7 мин.	1		
34	Прыжок в длину (подбор разбега). Метание мяча в цель.	1		

Календарно – тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол. Час.	По план	По факт
1	Т.Б. Спринт-бег по дистанции. Эстафетный бег.	1		
2	Спринт-финиширование. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1		
3	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча.	1		
4	Техника выполнения метания мяч с разбега. Равномерный гладкий бег до 12 мин.	1		
5	Равномерный бег до 15 минут.	1		
6	Т.Б. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола Ведение мяча «змейкой». Жесты судей.	1		
7	Быстрый прорыв с передачей мяча. Вырывание, выбивание мяча. Штрафной бросок.	1		
8	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от головы в прыжке (юн),двумя (дев)Игра 3*3	1		
9	Акробатика-длинный кувырок, стойка на голове(юн). Выпад вперед, кувырок вперед(дев).	1		
10	Акробатика -кувырки, стойки (юн),мост и поворот в упор (д) .Упр на бревне (д),перекладине (юн).	1		
11	Опорный прыжок. Брусья-подъем переворотом (дев), подъем махом вперед (юн).	1		
12	Брусья-подъем в сед ноги врозь(м),упр. на бревне (д). Опорный прыжок боком (д).	1		
13	Перекладина-подъем переворотом(юн)-упр. на бревне (дев)-соскок. Висы, упоры (д).	1		
14	Упражнения на брусьях-(висы, упоры, махи, соскок).Упр. на бревне(д),перекладине(м).	1		
15	Упр. на перекладине-подъем в упор(юн),упр. на бревне (дев)-ходьба, прыжки, соскок.	1		
16	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема . Полоса препятствий.	1		
17	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Влияние занятий физкультурой на организм. Упражнения на развитие ловкости.	1		

18	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1		
19	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием.	1		
20	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1		
21	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий.	1		
22	Развитие координационных способностей: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Прыжки со скакалкой различными способами.	1		
23	Развитие быстроты: преодоление полосы препятствий.	1		
24	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1		
25	Основные правила развития физических качеств. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий.	1		
26	Основные правила развития физических качеств. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Эстафеты со скакалкой.	1		
27	Т.Б. Отбивание мяча кулаком стоя у сетки. Верхняя прямая подача мяча-прием мяча.	1		
28	Подача мяча через сетку . Прием подачи. Передача мяча стоя спиной к цели.. Тактика.	1		
29	Двухсторонняя игра. Тактика игры в защите и нападении . Судейство игры. Жесты.	1		
30	Прыжок в высоту «фазы прыжка». Подбор разбега. Правила соревнований.	1		
31	Прыжки в длину с разбега“ согнув ноги”. Метание мяча.	1		
32	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча 150г.	1		
33	Техника выполнения метания мяч с разбега. Равномерный гладкий бег до 12 мин.	1		
34	Равномерный бег до 15 минут.	1		

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол. Час.	По план	По факт
1	Т.Б. Спринт-бег по дистанции. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	1		
2	Спринт-финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Бег до 8 минут.	1		
3	Прыжок в длину с разбега «ножницы». Метание мяча (фазы).	1		
4	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Метание мяча (бросок).	1		
5	Равномерный бег до 10 минут. Эстафетный бег (передача эстафеты). Игра.	1		
6	Т.Б. Передача мяча одной рукой от головы в прыжке(юн), двумя (д). Ведение мяча.	1		
7	Вырывание, выбивание. Действия трех игроков против двух. Штрафной бросок.	1		
8	Учебно-тренировочная игра. Стрит-болл 3*3Тактика и правила игры	1		
9	Акробатика-кувырок назад в упор стоя(юн),в полушпагад(дев).Стойка на голове. руках (юн).	1		
10	Акробатика –стойка на голове, руках (юн),Равновесие, мост (дев).Строевые упражнения.	1		
11	Опорный прыжок. Брусья-подъем переворотом (дев), подъем переворотом махом (юн).	1		
12	Перекладина- подъем переворотом махом. Упр. на бревне (д), опорный прыжок(м-д).	1		
13	Брусья-подъем махом вперед в сед ноги врозь(м),упр. на бревне (д). Опорный прыжок	1		
14	Перекладина-подъем переворотом(юн)-упр. на бревне (дев)-соскок. Висы, упоры (д).	1		
15	Упр. на перекладине-подъем силой(м),упр. на бревне (дев)-ходьба, махи, прыжки, соскок.	1		
16	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема .	1		
17	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на	1		

	развитие ловкости.			
18	Гигиена подростка. Игровые эстафеты.	1		
19	Закаливание. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	1		
20	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Игры на внимание.	1		
21	Бег на выносливость. Игры на координацию движений.	1		
22	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты с предметами.	1		
23	Элементы функционального многоборья. Игра.	1		
24	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём туловища за 30 сек.-на результат. Игра по выбору	1		
25	Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий.	1		
26	Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	1		
27	Т.Б. Прямой нападающий удар. Блокирование. Верхняя прямая подача мяча-прием мяча.	1		
28	Прием подачи. Перевод мяча через сетку стоя спиной к цели. Двухсторонняя игра.	1		
29	Двухсторонняя игра. Тактика игры в защите и нападении. Судейство игры.	1		
30	Прыжок в высоту «фазы прыжка». Подбор разбега. Правила соревнований.	1		
31	Спринт-стартовый разгон, бег по дистанции . Бег 9 мин	1		
32	Метание мяча 150г. Бег 12 минут.	1		
33	Техника выполнения метания мяч с разбега. Равномерный гладкий бег до 15 мин.	1		