


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шелепинская средняя общеобразовательная школа № 27»  
301355 Россия, Тульская область Алексинский район, д.Б. Шелепино, ул. Новая, д.12,  
тел.: (48753) 74-4-24 e-mail: aleksin.sosh27@tularegion.org

Принята  
на заседании  
педагогического Совета  
Протокол п/с № 13  
от 30.08.2023 г.

Согласовано  
Зам. директора по ВР  
 И. С. Белова  
30.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Шелепинская СОШ №27»  
В.А.Лузгин  
Приказ № 18 от 30.08.2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Физическая культура»

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

**Класс:** 8

**Возраст учащихся:** 14 – 15 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов:** 35

**Составитель:**

Евсеева Оксана Николаевна,  
учитель физической культуры

Алексин 2023

## **РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2018 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему. У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она

располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся средних классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по факультативному курсу направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

### **Место программы в учебном плане.**

Программа рассчитана на 2 года (35 часов в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;

- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;

- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

**Данная программа актуальна**, так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

## **РАЗДЕЛ 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 рабочая программа для 7-8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; 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 учётом устойчивых познавательных интересов; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 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 нём взаимопонимания;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми

*В области коммуникативной культуры:* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в

справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты:** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 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;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

*В области нравственной культуры:* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление



доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

*В области трудовой культуры:* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

*В области эстетической культуры:* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

*В области коммуникативной культуры:* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни,

укреплении и сохранении индивидуального здоровья; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных

привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за

динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **РАЗДЕЛ 3. Тематическое планирование.**

**1 год обучения . ( 8 класс )**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела,</b>	<b>Дата</b>	<b>Количест</b>	<b>Форма</b>	<b>Испол</b>
----------	------------------------------	-------------	-----------------	--------------	--------------

п/ п	темы занятия	проведе ния	во часов	проведени я занятий	ьзуем ые ЭОР И ЦОР
1	<i>Легкая атлетика 4 часа.</i> Техника безопасности. Финиширование. Эстафеты. ОРУ.		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://r esh.edu .ru</a>
2	Бег на результат 60 м.Развитие скоростных качеств		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://r esh.edu .ru</a>
3	Прыжок в длину с места.. Развития скоростно- силовых качеств. Правила соревнований		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://r esh.edu .ru</a>
4	Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ.		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://r esh.edu .ru</a>
5	<i>Спортивные игры.</i> <i>Баскетбол 6 часов</i> Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Правила игры в баскетбол		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://r esh.edu .ru</a>
6	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://r esh.edu .ru</a>
7	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://r esh.edu</a>

	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.				.ru
8	Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×3. Учебная игра.		1	Практическа ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×3. Учебная игра.		1	Практическа ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Штрафной бросок. Игровые задания 2×2, 3×3. Учебная игра.		1	Практическа ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	<b>Гимнастика 6 часов.</b> Правила ТБ на уроках гимнастики.		1	Практическа ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Строевые упражнения. ОРУ . Упражнения на гимнастической скамейке.		1	Практическа ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Строевые упражнения. ОРУ . Упражнения на гимнастической скамейке		1	Практическа ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Строевые упражнения.ОРУ . Упражнения на гимнастической скамейке		1	Практическа ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки).		1	Практическа ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Кувырок вперед в стойку		1	Практическа	<a href="https://r">https://r</a>

	на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки).			ая работа	esh.edu .ru
17	<b>Спортивные игры. Баскетбол 5 часов</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания 2□1, 3□2.		1	Практическа ая работа	https://r esh.edu .ru
18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания 2□1, 3□2.		1	Практическа ая работа	https://r esh.edu .ru
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания 2□1, 3□2.		1	Практическа ая работа	https://r esh.edu .ru
20	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.		1	Практическа ая работа	https://r esh.edu .ru
21	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.		1	Практическа ая работа	https://r esh.edu .ru
22	<b>Лыжная подготовка 6 часов.</b> Скольжение без палок.		1	Практическа ая работа	https://r esh.edu .ru

	Прохождение дистанции. Техника безопасности.				
23	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.		1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.		1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Подъем в гору скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке. Прохождение дистанции		1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Подъем в гору скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке. Прохождение дистанции		1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Подъем в гору скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке. Прохождение дистанции		1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	<b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол 6 часов.</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.		1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Передача мяча сверху двумя руками в парах		1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



	через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.				.ru
30	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	<b><i>Бег на средние дистанции 2 часа.</i></b> Бег 1500 метров. игры. Правила соревнований. Развитие выносливости		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости		1	Практическ ая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

**РАЗДЕЛ 4. « Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности»**

## Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
			<b>8 класс</b>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	
2	Спортивные игры		17
3	Гимнастика с элементами акробатики		6
4	Легкая атлетика		6
5	Лыжная подготовка		6
	<b>Итого</b>		<b>35</b>

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

*Знания о физической культуре.* Страховка во время занятий. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Значение нервной системы в управлении движениями регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Водные процедуры, купание в открытых водоемах. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Пользование баней.

#### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.  
Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжные гонки**

Техника безопасности при занятиях на лыжах. Температурные нормы по лыжной подготовке. Техника передвижений.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику

сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.*** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### ***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности***

*История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских*

*игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью*** Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса,

подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега ; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки.* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности:* сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности*** Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

**РАЗДЕЛ 5. «Организационно- педагогические условия реализации программы»**

Библиотечный фонд:

стандарт начального общего образования по физической культуре; примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5–9 классы); рабочие программы по физической культуре; учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха; методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал: таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства: интерактивная доска; компьютер.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; перекладина гимнастическая; палки гимнастические; скакалки гимнастические; обручи гимнастические; маты гимнастические; перекладина навесная; комплект навесного оборудования (мишени, перекладины); мячи набивные (1 кг); мячи малые (резиновые, теннисные); мячи средние резиновые; мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные); рулетка измерительная (10 м, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами; стойки волейбольные; сетка волейбольная;

Медиаресурсы

1. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

2. <http://www.abc sport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

3. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, физической культуре, упражнениям, здоровому образу жизни.





