

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18

Принята на заседании
Педагогического совета МБУСОШ №18
от «___» августа 20__ года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУСОШ №18
Н.Б. Прошина
Приказ № ___ от «___» августа 20__ года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Спортивные игры»

Уровень программы ознакомительный
Срок реализации (общее количество часов) 220
Возрастная категория от 11 до 16 лет
Состав группы: до 30 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется на основе средств: внебюджета
ID – номер Программы в Навигаторе: 23439

Автор-составитель
Зубков Игорь Владимирович
педагог дополнительного образования

г. Апшеронск, 2023г.

Содержание

№	Наименование	Стр.
	Паспорт программы	3-5
	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
1.1.	Пояснительная записка	5-6
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	7-12
1.4.	Планируемые результаты	12-23
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	24
2.2.	Условия реализации программы	24
2.3.	Формы аттестации	24
2.4.	Оценочные материалы	24
2.5.	Методические материалы	25
2.6.	Список литературы	21
	Приложение № 1	27-32
	Приложение № 2	33-37
	Приложение № 3	38-43
	Приложение № 4	44-48
	Приложение № 4	49-54

Паспорт программы

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование Апшеронский район
Наименование организации	МБОУСОШ №18
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	23439
Полное наименование программы	«Спортивные игры»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	внебюджет
ФИО автора (составителя) программы	Зубков Игорь Владимирович
Краткое описание программы	Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.
Форма обучения	очная
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	5-9 класс 44 часа в год (220 часов)
Возрастная категория	11-16 лет
Цель программы	-формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика
Задачи программы	-формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек; -расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта; -формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности -отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств: -формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. Организационно-методические указания:

Ожидаемые результаты	В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; <i>предметные</i> – через формирование основных элементов научного знания, а <i>метапредметные</i> результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД). Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни. Метапредметные результаты: - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми; - умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими. Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	
Материально-техническая база	Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и спортивная площадка в МБОУ СОШ №18

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа объединения «Спортивные игры» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», в соответствии с законом РФ «О физической культуре и спорте»; в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу школ РФ; Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации; «Программой развития воспитания в системе российского образования»; «Декларации прав ребёнка».

Для достижения целей в процессе реализации программы объединения используются здоровьесберегающие **технологии**, технологии развивающего обучения на основе обязательных результатов, групповые технологии.

Занятия в секции «Спортивные игры» направлены на всестороннюю физическую подготовку и на изучение основ техники и тактики игр. Желающие записаться в секцию должны получить разрешение врача.

✓ **Направленность программы**

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

✓ **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

✓ **Отличительная особенность программы**

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

✓ **Адресат программы**

По программе могут обучаться дети, желающие заниматься в секции

Группы разновозрастные Программа объединения «Спортивные игры» рассчитана для обучающихся 5-9 классов (5 лет обучения).

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме 5 – 15 минутных бесед в процессе практических занятий. При обучении применяются упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Обучаемые кроме того выполняют задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

✓ **Уровень программы, объем и сроки**

Уровень программы: ознакомительный

Объем программы: 44 часа

Срок освоения программы: 1 год

✓ **Формы обучения и режим занятий**

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

✓ **Особенности образовательного процесса**

1. Технологии дифференциации и индивидуализации
2. Технологии развивающего обучения
3. Коллективный способ обучения
4. Традиционные методы и приемы обучения

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является:

-формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

-формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
 -расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
 -формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
 -отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 -формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Сетка часов программного материала

1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
	Баскетбол	12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов.	1
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1
4	Ведение мяча	1
5-6	Броски в кольцо	2
7-8	Игра в защите. Защита зоны.	2
9-10	Игра в нападении	2
11-12	Игра в защите. Личная защита.	2
	Гандбол	10
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5	Техника броска.	1
6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
7-8	Закрепление техники опорного броска.	2
9-10	Техника игры в защите.	2
	Пионербол	12
1-3	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	3

4-5	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
6-7	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
8-9	Прием высоко летящего мяча.	2
10-12	Техника и тактика игры в пионербол.	3
Футбол		10
1-2	Остановка катящегося мяча.	2
3-4	Ведение мяча.	2
5-6	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	2
7-8	Техника и тактика игры	2
9-10	Техника и тактика игры	2
	Всего	44

2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2-3	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	2
4-5	Ведение мяча. Эстафеты.	2
6-7	Броски в кольцо. Подвижные игры.	2
8-9-10	Игра по упрощенным правилам.	3
11-12	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	2
Гандбол		10
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2-3	Ловля и передача мяча.	2
4	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
5	Техника броска.	1
6	Техника броска.	1
7	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
8	Закрепление техники опорного броска.	1
9-10	Техника игры в защите.	2
Пионербол		12
1-3	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	3
4-5	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
6-7	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
8-9	Прием высоко летящего мяча.	2
10-12	Техника и тактика игры в пионербол.	3

Футбол		10
1-2	Остановка катящегося мяча.	2
3-4	Ведение мяча.	2
5-6	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	2
7-8	Техника и тактика игры	2
9-10	Техника и тактика игры	2
	Всего	44

3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Ведение мяча	1
5	Броски в кольцо	1
6	Игра в защите	1
7-8	Личная защита игрока.	2
9-10	Игра в нападении.	2
11-12	Защита зоны, тактика игры в баскетбол.	2
Гандбол		10
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2-3	Ловля и передача мяча.	2
4	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
5	Техника броска.	1
6	Техника броска.	1
7	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
8	Закрепление техники опорного броска.	1
9-10	Техника игры в защите.	2
Волейбол		12
1-3	Техника верхней и нижней передачи мяча	3
4-6	Нижняя прямая подача мяча.	3
7-8	Прием мяча. Передача у стены, в парах.	2
9-10	Прием мяча от сетки.	2
11-	Закрепление техники приема мяча с подачи	2

12		
Футбол		10
1-2	Остановка катящегося мяча.	2
3-4	Ведение мяча.	2
5-6	Игра в футбол, (мини-футбол)	2
7-8	Техника и тактика игры	2
9-10	Техника и тактика игры	2
	Всего	44

4 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1
3	Ведение мяча	1
4-5	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок . Бросок с трех очковой зоны.	2
6-7	Игра в защите	2
8-9	Игра в нападении	2
10-11.	Игра в защите	2
12	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований.	1
Гандбол		10
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3-4	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	2
5-6	Техника броска.	2
7-8	Техника и тактика игры.	2
9	Игра в нападении.	1
10	Игра в защите.	1
Волейбол		12
1-2	Закрепление техники передач	2
3-5	Верхняя прямая подача	3
6-8	Закрепление техники приема мяча с подачи.	3
9-10	Нападающий удар.	2
11-12	Техника и тактика игры в волейбол.	2
Футбол		10
1	Остановка высоко летящего мяча.	1
2-3	Ведение мяча.	2
4-5	Удар по воротам.	2
6-7	Тактические действия игры в футбол.	2

8	Игра в футбол, (мини-футбол)	1
9-10	Игра в футбол,(мини-футбол)	2
	Всего	44

5 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите.	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча в защите.	1
3	Ведение мяча с сопротивлением.	1
4	Броски в кольцо с различных точек.	1
5	Штрафной бросок с сопротивлением.	1
6-7	Техника и тактика игры в баскетбол.	2
8-9	Вырывание и выбивание мяча.	2
10-11	Игра в защите.	2
12	Игра в нападении	1
Гандбол		10
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5-6	Техника и тактика игры.	2
7-8	Игра в нападении.	2
9-10	Игра в защите.	2
Волейбол		12
1	Передачи мяча в парах, тройках.	1
2	Прием мяча.	1
3-4	Нападающий удар.	2
5-6	Верхняя прямая подача мяча.	2
7-8	Блокирование.	2
9-12	Техника и тактика игры.	4
Футбол		4
1-2	Остановка катящегося мяча.	2
3-4	Ведение мяча.	2
4-10	Игра в футбол	6
	Всего	44

Содержание программы Первый год обучения

Теоретические знания:**Планирование режим дня.****Исторические этапы Олимпийского движения.****Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Гандбол-10ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

Волейбол- 12 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» .Спортивные игры с мячом.

Футбол -10 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

Второй год обучения

Теоретические знания:

выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта;
проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;
методы закаливания.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекувырки. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.
2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Гандбол-10ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Развитие гандбола в России Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
2. Специальная подготовка. Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Волейбол- 12 ч

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.
2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол – 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Третий год обучения

Теоретические знания

Положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

выполнение творческих проектов.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Гандбол-10ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Командные тактические действия

Волейбол- 12ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол – 10ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Четвертый год обучения

Теоретические знания

концепции честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;

приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Гандбол-10ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов.

Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия

Волейбол – 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол – 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Пятый год обучения

Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Гандбол-10ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений. Совершенствование ловли мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему, передача мяча крайнему нападающему,

выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Волейбол – 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол -10 ч

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

1 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.

рационально планировать режим дня;

пятиклассник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.

Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

составлять комплексы физических упражнений.

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности.

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

вести дневник по физкультурной деятельности.

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

Физическое совершенствование

ученик научится:

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

3 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

знать когда и где проходили Олимпийские игры;

семиклассник получит возможность научиться:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

ученик научится:

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

ученик получит возможность научиться:

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

Физическое совершенствование

ученик научится:

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

4 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

Концепции честного спорта;

Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;

Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;

Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

ученик получит возможность научиться:

Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;

Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности**ученик научится:**

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

ученик получит возможность научиться:

описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;

проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

Физическое совершенствование**ученик научится:**

выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину), (мяча, гранаты);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

5 год обучения**Знания о физической культуре****ученик научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

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 учётом 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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

названия технических приёмов игр и основы правильной техники;

наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

жесты судьи спортивных игр;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ученик получит возможность научиться:

значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

2.1. Календарный учебный график программы является приложением № 1, приложение №2, приложение №3, приложение №4 к программе и представлен в таблице.

2.2 Условия реализации программы

✓ *Материально-техническое обеспечение:*

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ СОШ №18

✓ *Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:*

1. Мячи, скакалки, обручи, малые мячи, матрасы, кегли, мешки
2. Интерактивная доска, проектор
3. Классная, магнитная доска

✓ *Кадровое обеспечение:*

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образования», обладающий профессиональными знаниями, умениями и навыками в области обучения физической культуры.

2.3 Формы аттестации

Сроки проведения – май 2022 г.

Форма проведения – игровой турнир

2.4. Оценочные материалы

- Качество усвоения теоретических знаний
- Демонстрация комплексов упражнений двигательных умений и навыков
- Овладение физкультурно- оздоровительной деятельностью
- Овладение методов самоконтроля
- Прирост динамики результатов физической подготовленности

2.5. Методические материалы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Спортивные игры	групповая, подгрупповая	Словесный, практический; объяснение правил игры наглядный показ педагогом	Правила игры, спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи	Текущий; тестирование, карточки судьи, учебная игра Зачет, учебная игра промежуточный тест

2.6. Список литературы

✓ **Список литературы для педагогов**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» начального образования, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г
2. Учебник «Физическая культура 5-9 класс» В.И.Ляха А.А.Зданевича
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
5. Ларчик с играми, М. Детская литература, С. Глязер, 1975 г

✓ **Список литературы для обучающихся**

1. Учебник «Физическая культура 5-9 класс» В.И.Ляха А.А.Зданевича