

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 481 с углублённым изучением
немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

«Согласована» на МО учителей естественнонаучных дисциплин (Протокол № 3 от 29.08.2022) Председатель МО: _____ <u>Попова С.П.</u>	«Рассмотрена» Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 481 (Протокол № 13 от 29.08.2022)	«Утверждена» Директор ГБОУ СОШ № 481 _____ Григорьева И.А. (Приказ № 160-од от 29.08.2022)
---	---	---

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров» 5б класс

Составитель программы – Виноградский Андрей Евгеньевич ,
учитель первой квалификационной категории

Санкт-Петербург
2022\2023 уч.год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 5 классов ГБОУ СОШ №481 с углубленным изучением немецкого языка - **Выписка из основной образовательной программы ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год;**

Кировского района Санкт-Петербурга.

- - Федерального Закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;
- Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025гг.;
- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;
- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 26 июля 2017)
- Положения Правительства Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).
- приказа Министерства Образования Российской Федерации от 05. 03. 2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации "О комплексе мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2015-2017 годы

Программа «Общефизической подготовки» во внеурочной деятельности для учащихся основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью основной общеобразовательной программы, целью которой является достижение результатов, соответствующих программам основного образования, за счёт расширения информационной, предметной и культурной среды

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который

обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- У.- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- У.- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- У.- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- У.- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- У. представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- У.- навыков конструктивного общения;
- У.- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- У.- пропаганда здорового образа жизни;
- У.- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- У.- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- У.- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- У.- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- У.- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их

- устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА **Группа ОФП**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1
2.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1
3.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1
4.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1
5.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
8.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1
9.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1
10.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1
11.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1
12.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
13.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
14.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1
15.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1

16.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
17.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
18.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
19.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1
20.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
21.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
22.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1
23.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1
24.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
25.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
26.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
27.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1
28.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
29.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1

30.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
31.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ	Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
32.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1
33.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1
34.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Целевые установки	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Сроки
					Предметные результаты (требования)	УУД	Личностные результаты	план
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	Бег с ускорение м. Эстафетный бег. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Бег 300-500м. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4*50м. Игра «Русская лапта»	Уметь Пробегать с максимальной скоростью 40 м с низкого и высокого старта. Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники высокого и низкого старта, эстафетного бега.	04.09.2021
2	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника	1	Бег по дистанции Финиширование. Бег с ускорением м.Прыжок	Бег 500-800м. Строевые упражнения. Бег по дистанции с ускорением. Финиширование. Эстафетный бег 4*100м.Прыжок в длину с места. Основы обучения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта,	Р:целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	Освоение техники высокого и низкого старта. Освоение техники	11.09.2021

	прыжка в длину с места.		в длину с места. Эстафетный бег. Развитие Скоростных качеств		выполнять прыжок в длину с места.	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	прыжка в длину с места.	
3	Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1	Бег по дистанции в равномерном темпе. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости.	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине.	Уметь выполнять равномерный бег, подтягивания. Уметь подбирать подводящие упражнения.	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники бега на средние дистанции, техники выполнения подтягиваний из виса.	18.09.2021
4	Волейбол. Техника Безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр, правила поведения. Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Челночный бег 4*9м. прямая подача. Подвижные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками. Освоение техники челночного бега.	25.09.2021
5	Волейбол. Техника стойка и	1	Развитие координации	Перемещение игрока. Передача мяча	Уметь играть в волейбол по правилам,	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать	Оценка техники выполнения	02.10.2021

	перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		движений	снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	применять в игре технические приемы	условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	технических приемов	
6	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов	09.10.2021
7	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Оценка техники выполнения технических приемов	16.10.2021
8	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> -	Оценка техники выполнения технических приемов	23.10.2021

	Нижней прямой подачи.				приемы	- формулировать собственное мнение		
9	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямо подачи.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов	06.11.2021
10	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1	Развитие координации движений	Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов	13.11.2021
11	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1	Развитие координации движений	Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Оценка техники выполнения технических приемов	20.11. .2021

12	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов	27.11.2021
13	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, Боковая подача.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов	04.12.2021

14	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов	11.12.2021
15	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов	18.12.2021

16	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	i	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока	25.12.2021
17	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки Двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	i	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока	15.01.2022

18	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	i	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения передач мяча Ловля и передача мяча на месте	22.01.2022
19	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	Развитие координационных способностей	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением м. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Варианты	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения ведения мяча. Оценка броска в кольцо	29.01.2022

20	Баскетбол. Ведение мяча с Изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	1	Развитие координац ионных способност ей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивление м. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивление м. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивление м. Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технически х приемов	05.02.2022
----	--	---	---	---	---	--	--	------------

21	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	1	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением м. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов	12.02.2022
22	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов	19.02.2022

23	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка броска в кольцо	26.02.2022
24	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	Развитие координационных способностей	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением м. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Варианты ловли и передачи мяча	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения ведения мяча	05.03.2022

25	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением м. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов	12.03.2022
----	--	---	---------------------------------------	--	---	--	---	------------

26	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	Развитие координационных способностей	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением м. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения ведения мяча	19.03.2022
----	--	---	---------------------------------------	--	---	---	--	------------

27	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением м. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Нападение быстрым прорывом	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов	26.03.2022
28	Гимнастика с элементами акробатики. Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическим и элементами. Техника выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	09.04.2022

29	Гимнастика с элементами акробатики	1	Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять акробатические элементы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач	Оценка техники выполнения акробатических элементов	16.04.2022
	Упражнения На гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения В равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).		Развитие координационных способностей	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).		К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения акробатических элементов	
30	Гимнастика с Элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упр.	1	Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки-прыжок ноги врозь, юноши-прыжок «согнув ноги»	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения опорного прыжка	23.04.2022
	упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).							

31	Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки-прыжок ноги врозь, юноши-прыжок «согнув ноги»	Уметь выполнять комбинацию из 5-7 элементов	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	30.04.2022
32	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1	Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.. Специальные беговые упражнения. Бег 250 м на результат. Бег по виражу	Уметь выполнять строевые упражнения, специальные беговые упражнения, передачу эстафетной палочки.	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения передачи эстафетной палочки, строевых упражнений	07.05.2022

33	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	Развитие вынослив ости, скоростно- силовых качеств	Равномерный бег по стадиону. Поднимание и опускание туловища в положении лежа с согнутыми ногами. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4*9 метров. Игра «Русская лапта»	Уметь выполнять поднимание и опускание туловища в положении лежа с согнутыми ногами, челночный бег 4*9 метров.	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения легкоатлети ческих упражнений	14.05.2022
34	Легкая беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец. О.Р.У.,	1	Развитие	Равномерный бег по стадиону	Уметь выполнять равномерный бег, подтягивание	Р: целеполагание - формулировать и удерживать определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка решения поставленных задач;	21.05.2022

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва «Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).