

«Принята на заседании  
педагогического совета»

Протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ № 10»  
\_\_\_\_\_ Брыксина С.М.

Приказ № 260 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Олимпийцы»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 5 лет (170 часов)

Составитель:  
МО учителей физической культуры  
(Макушенко Н.В., Тимощук О.В.,  
Черняев В.О.)

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка внеурочной деятельности «Олимпийцы» составлена на основе программы среднего общего образования по физической культуре, автор В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016 г. в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа: спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы заключается в правильном ведении здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Занятия в кружке проводятся в соответствии с программой физического развития обучающихся средней школы и по утвержденному администрацией школы расписанию. Это позволяет осуществлять постоянное наблюдение за развитием обучающихся не только в урочное, но и во внеурочное время, а также проводить мониторинг результатов и оказывать помощь обучающимся на основе результатов тестирования.

Цели программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи программы:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развивать популяризацию курса как вида спорта и активного отдыха;
- совершенствовать выполнение технико-тактических действий, физические упражнения и технические приемы в условиях соревновательной деятельности;
- развивать владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельностью;
- развивать способность к поиску методов и самостоятельному решению лично и социально значимых практических задач;
- развивать физические способности (силовые, скоростные; скоростно-силовые, координационные, выносливости, гибкости);
- повышать эффективность усвоения обучающимися теоретических знаний;
- подготовку к осознанному выбору дальнейшего образования и профессиональной деятельности;

- подготовить к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- воспитывать моральные и волевые качества.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий:**

- - научно-практические конференции, олимпиады, участие в соревнованиях обучающимися 5-9 классов, товарищеские игры;

- - индивидуальные, групповые, фронтальные виды.

**Группа обучающихся:** 5 – 9 классы.

**Объем программы, срок ее освоения и режим занятий:** 34 часа в течение учебного года в каждом классе, по 1 часу в неделю.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Обучающиеся 5 класса**

Предметные результаты:

-освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения,

-знать основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Личностные результаты:

- знать влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Метапредметные результаты:

-решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий,

-гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности,

-предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах,

-анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу,

-ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

### **Обучающиеся 6 класса**

Предметные результаты:

- освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения,
- знать основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Личностные результаты:

- знать влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Метапредметные результаты:

- решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий,
- гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности,
- предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах,
- анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу,
- ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

### **Обучающиеся 7 класса**

Предметные результаты:

-знать о физической культуре и ее значении в формировании здорового образа жизни современного человека.

Личностные результаты:

-знать опорно-двигательный аппарат и мышечную систему, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Метапредметные результаты:

-знать основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления,

-совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств,

-анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению,

-ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.

### **Обучающиеся 8 класса**

Предметные результаты:

-знать о физической культуре и ее значении в формировании здорового образа жизни современного человека.

Личностные результаты:

-знать опорно-двигательный аппарат и мышечную систему, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Метапредметные результаты:

-знать основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления,

-совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств,

-анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению,

-ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*Выпускник научится:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;
- осуществлять судейство из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях тренировочной и игровой деятельности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.

## **Обучающиеся 9 класса**

Предметные результаты:

-излагать взгляды и отношения к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Личностные результаты:

-выполнять основные движения и комплексы физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма,

-планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

-уметь анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию,

-выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях,

-ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью,

-составление комплексов физических упражнений для развития физических способностей, тестирование уровня двигательной подготовленности.

*Выпускник научится:*

- 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 в режиме дня и учебной неделе;

- 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;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной внеурочной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол в условиях тренировочной и игровой деятельности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной направленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Формы и способы оценки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### **Тематическое планирование**

#### **5 –ый класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>I. Двигательные умения и навыки.</b>				
<b>Легкая атлетика</b>				
1.	04.09.19	Легкая атлетика. Техника безопасности на	1	



		занятиях легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.		
2.	11.09.19	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
3.	18.09.19	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>				
4.	25.09.19	Волейбол. Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	
5.	02.10.19	Волейбол. Развитие ловкости, силы и скорости. Общая физическая подготовка	1	
6.	09.10.19	Волейбол. Развитие координационных способностей	1	
7.	16.10.19	Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	
8.	23.10.19	Волейбол. Повороты и остановки	1	
9.	06.11.19	ТБ. Волейбол. Упражнения в парах	1	
10.	13.11.19	Волейбол. Прием и передача мяча	1	
11.	20.11.19	Волейбол. Нижняя подача мяча	1	
12.	27.11.19	Волейбол. Основные приемы игры	1	
13.	04.12.19	<b>Сдача зачетов по разделу «Волейбол»</b>	1	
14.	11.12.19	Контрольная игра по пионерболу	1	
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>				
15.	18.12.19	Баскетбол. Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбола.	1	
16.	25.12.19	Баскетбол. Терминология баскетбола	1	
17.	15.01.20	Баскетбол. Овладение техникой передвижения	1	
18.	22.01.20	ТБ. Баскетбол. Основные правила и приемы игры	1	
19.	29.01.20	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	1	
20.	05.02.20	Баскетбол. Повороты и остановки. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча	1	
21.	12.02.20	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра 1x1 с одним пасующим.	1	
22.	19.02.20	Баскетбол. Ведение мяча	1	
23.	26.02.20	Баскетбол. Бросок мяча. Игра 1x1 с одним пасующим	1	
24.	04.03.20	<b>Сдача зачетов по разделу «Баскетбол»</b>	1	
25.	11.03.20	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
<b>Подготовка к ГТО</b>				
26.	18.03.20	Подготовка к ГТО. Правила ТБ. История ГТО в России. Основные нормативы.	1	

27.	01.04.20	Подготовка к ГТО	1	
28.	08.04.20	Подготовка к ГТО	1	
29.	15.04.20	Подготовка к ГТО	1	
30.	22.04.20	Подготовка к ГТО	1	
31.	29.04.20	Подготовка к ГТО	1	
32.	06.05.20	Подготовка к ГТО	1	
33.	13.05.20	Подготовка к ГТО	1	
34.	20.05.20	<b>Сдача нормативов по разделу «ГТО»</b>	1	

### 6 –ый класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество во часов	Примечание
<b>I. Двигательные умения и навыки.</b>				
<b>Легкая атлетика</b>				
1.	02.09.19	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	
2.	09.09.19	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
3.	16.09.19	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>				
4.	23.09.19	Волейбол. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр	1	
5.	30.09.19	Волейбол. Развитие ловкости, силы и скорости. Общая физическая подготовка	1	
6.	07.10.19	Волейбол. Развитие координационных способностей	1	
7.	14.10.19	Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	
8.	21.10.19	Волейбол. Повороты и остановки. Нападающий удар из зон 4, 3 и 2 со средней по высоте передач.	1	
9.	11.11.19	ТБ. Волейбол. Упражнения в парах. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач	1	
10.	18.11.19	Волейбол. Прием и передача мяча	1	
11.	25.11.19	Волейбол. Нижняя подача мяча	1	
12.	02.12.19	Волейбол. Основные приемы игры	1	
13.	09.12.19	<b>Сдача зачетов по разделу «Волейбол»</b>	1	
14.	16.12.19	Контрольная игра по волейболу	1	
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>				
15.	23.12.19	Баскетбол. Техника безопасности при	1	

		проведении спортивных и подвижных игр		
16.	30.12.19	Баскетбол. Терминология баскетбола	1	
17.	13.01.20	Баскетбол. Овладение техникой передвижения	1	
18.	20.01.20	ТБ. Баскетбол. Основные правила и приемы игры	1	
19.	27.01.20	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	1	
20.	03.02.20	Баскетбол. Повороты и остановки	1	
21.	10.02.20	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Старты с места с пробеганием 10-15 м, то же с ходу; рывки во время обычного бега	1	
22.	17.02.20	Баскетбол. Ведение мяча. Защита против игрока без мяча.	1	
23.	24.02.20	Баскетбол. Бросок мяча. Игра 1x1 с одним заслоняющим.	1	
24.	02.03.20	<b>Сдача зачетов по разделу «Баскетбол»</b>	1	
25.	09.03.20	Контрольная игра по баскетболу		
<b>Подготовка к ГТО</b>				
26.	16.03.20	Подготовка к ГТО	1	
27.	06.04.20	Подготовка к ГТО	1	
28.	13.04.20	Подготовка к ГТО	1	
29.	20.04.20	Подготовка к ГТО	1	
30.	27.04.20	Подготовка к ГТО	1	
31.	04.05.20	Подготовка к ГТО	1	
32.	11.05.20	Подготовка к ГТО	1	
33.	18.05.20	Подготовка к ГТО	1	
34.	25.05.20	<b>Сдача нормативов по разделу «ГТО»</b>	1	

### 7 –ый класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество во часов	Примечание
<b>І. Двигательные умения и навыки.</b>				
<b>Легкая атлетика</b>				
1.	04.09.19	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	
2.	11.09.19	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
3.	18.09.19	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>				
4.	25.09.19	Волейбол. Правила ТБ. История	1	

		волейбола. Основные правила игры в волейбол.		
5.	02.10.19	Волейбол. Развитие ловкости, силы и скорости. Общая физическая подготовка	1	
6.	09.10.19	Волейбол. Развитие координационных способностей	1	
7.	16.10.19	Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	
8.	23.10.19	Волейбол. Повороты и остановки. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара	1	
9.	06.11.19	ТБ. Волейбол. Упражнения в парах	1	
10.	13.11.19	Волейбол. Прием и передача мяча	1	
11.	20.11.19	Волейбол. Нижняя подача мяча	1	
12.	27.11.19	Волейбол. Основные приемы игры. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.	1	
13.	04.12.19	<b>Сдача зачетов по разделу «Волейбол»</b>	1	
14.	11.12.19	Контрольная игра по волейболу	1	
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>				
15.	18.12.19	Баскетбол. Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбола.	1	
16.	25.12.19	Баскетбол. Терминология баскетбола	1	
17.	15.01.20	Баскетбол. Овладение техникой передвижения. Бег за лидером	1	
18.	22.01.20	ТБ. Баскетбол. Основные правила и приемы игры	1	
19.	29.01.20	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ускорение по дуге с выходом на прямую; ускорение по прямой с выходом на дугу; ускорение по двум дугам (вправо, затем влево) с ускорением в начале входа на дугу	1	
20.	05.02.20	Баскетбол. Повороты и остановки. Прыжки с места вверх, вверх – вперед, вверх- назад, вверх- в сторону; то же с поворотом на 90-180 градусов	1	
21.	12.02.20	Баскетбол. Ловля и передача мяча	1	
22.	19.02.20	Баскетбол. Ведение мяча	1	
23.	26.02.20	Баскетбол. Бросок мяча. Бег с остановкой в заранее обусловленном месте (по ориентиру)	1	
24.	04.03.20	<b>Сдача зачетов по разделу «Баскетбол»</b>	1	
25.	11.03.20	Игра по правилам баскетбола.	1	

<b>Подготовка к ГТО</b>				
26.	18.03.20	Подготовка к ГТО. Правила ТБ. История ГТО в России. Основные нормативы.	1	
27.	01.04.20	Подготовка к ГТО	1	
28.	08.04.20	Подготовка к ГТО	1	
29.	15.04.20	Подготовка к ГТО	1	
30.	22.04.20	Подготовка к ГТО	1	
31.	29.04.20	Подготовка к ГТО	1	
32.	06.05.20	Подготовка к ГТО	1	
33.	13.05.20	Подготовка к ГТО	1	
34.	20.05.20	<b>Сдача нормативов по разделу «ГТО»</b>	1	

### 8 –ый класс

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>I. Двигательные умения и навыки.</b>				
<b>Легкая атлетика</b>				
1.	06.09.19	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	
2.	13.09.19	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
3.	20.09.19	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>				
4.	27.09.19	Волейбол. Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	
5.	4.10.19	Волейбол. Развитие ловкости, силы и скорости. Общая физическая подготовка	1	
6.	11.10.19	Волейбол. Развитие координационных способностей	1	
7.	18.10.19	Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1	
8.	25.10.19	Волейбол. Повороты и остановки	1	
9.	8.11.19	ТБ. Волейбол. Упражнения в парах	1	
10.	15.11.19	Волейбол. Прием и передача мяча. Нападающий удар при противодействии блока.	1	
11.	22.11.19	Волейбол. Нижняя подача мяча. Имитация нападающего удара и обман.	1	
12.	29.11.19	Волейбол. Основные приемы игры. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по	1	

		высоте передач.		
13.	06.12.19	<b>Сдача зачетов по разделу «Волейбол»</b>	1	
14.	13.12.19	Контрольная игра по волейболу	1	
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>				
15.	20.12.19	Баскетбол. Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбола.	1	
16.	27.12.19	Баскетбол. Терминология баскетбола	1	
17.	17.01.20	Баскетбол. Овладение техникой передвижения	1	
18.	24.01.20	ТБ. Баскетбол. Основные правила и приемы игры	1	
19.	31.01.20	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	1	
20.	07.02.20	Баскетбол. Повороты и остановки. Повороты «вперед» и «назад» с одновременными движениями рук вверх, вперед, к себе и др.	1	
21.	14.02.20	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Бег по кругу. По сигналу каждый делает рывок, стараясь догнать впереди бегущего. То же с поворотом назад, догнать сзади бегущего	1	
22.	21.02.20	Баскетбол. Ведение мяча. Игра 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5	1	
23.	28.02.20	Баскетбол. Бросок мяча	1	
24.	06.03.20	<b>Сдача зачетов по разделу «Баскетбол»</b>	1	
25.	13.03.20	Игра по правилам баскетбола.	1	
<b>Подготовка к ГТО</b>				
26.	20.03.20	Подготовка к ГТО. Правила ТБ. История ГТО в России. Основные нормативы.	1	
27.	03.04.20	Подготовка к ГТО	1	
28.	10.04.20	Подготовка к ГТО	1	
29.	17.04.20	Подготовка к ГТО	1	
30.	24.04.20	Подготовка к ГТО	1	
31.	08.05.20	Подготовка к ГТО	1	
32.	15.05.20	Подготовка к ГТО	1	
33.	22.05.20	Подготовка к ГТО	1	
34.	29.05.20	<b>Сдача нормативов по разделу «ГТО»</b>	1	

### 9 –ый класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Примечание
<b>I. Двигательные умения и навыки.</b>				

<b>Легкая атлетика</b>				
1.	03.09.19	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	
2.	10.09.19	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	
3.	17.09.19	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции.	1	
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>				
4.	24.09.19	Волейбол. Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	
5.	01.10.19	Волейбол. Развитие ловкости, силы и скорости. Общая физическая подготовка	1	
6.	08.10.19	Волейбол. Развитие координационных способностей	1	
7.	15.10.19	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Поочередное выполнение ударов	1	
8.	22.10.19	Волейбол. Повороты и остановки. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2,3)	1	
9.	05.11.19	ТБ. Волейбол. Упражнения в парах	1	
10.	12.11.19	Волейбол. Прием и передача мяча. Нападающий удар 1-м и 2-м темпом после приема подач	1	
11.	19.11.19	Волейбол. Нападающий удар с первых передач из разных зон нападения без блока	1	
12.	26.11.19	Волейбол. Основные приемы игры	1	
13.	03.12.19	<b>Сдача зачетов по разделу «Волейбол»</b>	1	
14.	10.12.19	Контрольная игра по волейболу	1	
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>				
15.	17.12.19	Баскетбол. Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбола.	1	
16.	24.12.19	Баскетбол. Обучение заслону	1	
17.	14.01.20	Баскетбол. Овладение техникой передвижения	1	
18.	21.01.20	ТБ. Баскетбол. Обучение взаимодействию «Треугольник»	1	
19.	28.01.20	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	1	
20.	04.02.20	Баскетбол. Повороты и остановки. Обучение зонной защите	1	
21.	11.01.20	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Передача мяча после ведения	1	

22.	18.02.20	Баскетбол. Ведение мяча. Вырывание	1	
23.	25.02.20	Баскетбол. Бросок мяча. Выбивание. Накрывание	1	
24.	03.03.20	<b>Сдача зачетов по разделу «Баскетбол»</b>	1	
25.	10.03.20	Игра по правилам баскетбола.	1	
<b>Подготовка к ГТО</b>				
26.	17.03.20	Подготовка к ГТО. Правила ТБ. История ГТО в России. Основные нормативы.	1	
27.	07.04.20	Подготовка к ГТО	1	
28.	14.04.20	Подготовка к ГТО	1	
29.	21.04.20	Подготовка к ГТО	1	
30.	28.04.20	Подготовка к ГТО	1	
31.	05.05.20	Подготовка к ГТО	1	
32.	12.05.20	Подготовка к ГТО	1	
33.	19.05.20	Подготовка к ГТО	1	
34.	26.05.20	<b>Сдача нормативов по разделу «ГТО»</b>	1	

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр (баскетбол, волейбол) и подготовки к ГТО.

#### **5 класс**

#### ***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 3x10 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. Кувырки, перекаты.

#### ***Баскетбол***

1.*Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

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.

#### ***Волейбол***

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.



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?».

***Подготовка к сдаче норм ГТО.***

## **6 класс**

### ***Общая физическая подготовка***

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. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Прыжки на скакалке, 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. Кувырки, перекаты.

### ***Баскетбол***

1.*Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

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.

### ***Волейбол***

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».

***Подготовка к сдаче норм ГТО.***

## **7 класс**

### ***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. Прыжки на скакалке, в длину с места, 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: подтягивание сериями, упражнения с гантелями.

### **Баскетбол**

1.*Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

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.

### **Волейбол**

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. 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».

### **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

## **8 класс**

### **Общая физическая подготовка**

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. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Прыжки на скакалке, 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. Кувырки, перекаты.

### **Баскетбол**

1.*Основы знаний.* В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

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. Правила игры стритбол.

### **Волейбол**

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.

## **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

### **9 класс**

#### **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. Прыжки на скакалке, в длину с места, 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: подтягивание сериями, упражнения с гантелями.

#### **Баскетбол**

1.*Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2.*Специальная подготовка.* 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. Стритбол.

#### **Волейбол**

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни.

2.*Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

## **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Материально-технические условия**

##### *Оборудование спортзала:*

1. Стенка гимнастическая.
2. Тренировочные баскетбольные щиты.
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Конусы.
8. Обруч железный.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый.
14. Малый мяч для метания (150г).
15. Гимнастическая скамья.

## 16.Набивные мячи.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:**

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.
  - «Основы нападения. Рывки, заслоны в баскетболе. Учебно-методическое пособие», автор: Лаптев А.В., Коник И.В., Рыженко В.А.: Московская государственная академия физической культуры, 2017 г.;
  - «Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол», автор: Железняк Ю.Д., Костюков В.В., Чачин А.В.: Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2016 г.;
  - «Методика использования подвижных игр в спортивной тренировке. Учебно-методическое пособие», автор: Юрьев Ю.Н., Добейко Н.И., Щеголев В.В.: Московская государственная академия физической культуры, 2015 г.;
  - сайт: [gto.ru](http://gto.ru);
  - «Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья», автор: Макеева А.Г.: Просвещение 2013 г.