

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Чернцкая основная школа

155921 Ивановская обл., Шуйский район, с. Чернцы, ул. Школьная, 11, тел. 36-140

e-mail: cherntsi-school2008@yandex.ru

Принято

Протокол
педагогического совета
от 30.08.2020г.

Утверждаю

Директор МКОУ Чернцкой ОШ
_____/Г.Н. Попадьяна/
Приказ № 156 от 31.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивное направление

«ЧЕМПИОН»

Уровень обучения: начальное, основное общее

Составитель: Коченков В.А.- учитель физической культуры
МКОУ Чернцкая ОШ

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273

нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

-Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г.

№ 540 г. "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

-Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО»

Данная программа разработана для реализации в начальной и 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 дети 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

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

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- 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;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- 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:**

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

Место предмета в учебном плане

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 4 часа в неделю, 144 часа в год для учащихся школьного спортивного клуба «Чемпион»

Описание ценностных ориентиров содержания кружка.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культуры

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся по кружку 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.

-подготовка к выполнению норм ГТО 3 и 4 ступени

5. Содержание учебного кружка

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

История ГТО. Система и содержание ГТО.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Шахматы. Развитие логики, воображения, мышления.

Тесты, основанные на нормах ГТО.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	26
3.	Волейбол	26
4.	Баскетбол	26
5	Футбол	24
6	Лыжная подготовка	24
7	Шахматы	18
	Всего	144

Календарно - тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Кол-во часов	Содержание программного материала	Дата	
				План.	Факт.
1.	Легкая атлетика	2ч	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.		
2.	Легкая атлетика	2ч	ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.		
3.	Легкая атлетика	2ч	Специально-Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.		
4	Легкая атлетика	2ч	Специально-Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Эстафета 4*60м		

5	Легкая атлетика	2ч	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.		
6	Волейбол	2ч	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у)		
7	Волейбол	2ч	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
8.	Волейбол	2ч	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.		
9	Волейбол	2ч	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола		
10	Волейбол	2ч	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.		
11	Волейбол	2ч	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху.		

			Нижняя прямая, боковая подача.	
12	Волейбол	2ч	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	
13	Волейбол	2ч	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	
14.	Баскетбол	2ч	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	
15.	Баскетбол	2ч	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини- баскетбол.	
16.	Баскетбол	2ч	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	
17	Баскетбол	2ч	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	
18	Баскетбол	2ч	Ведение мяча с	

			изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	
19	Баскетбол	2ч	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	
20.	Баскетбол	2ч	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	
21.	Баскетбол	2ч	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	
22.	Футбол	2ч	Правила безопасности на уроках По спортиграм. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	
23.	Футбол	2ч	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.	

24	Футбол	2ч	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.	
25	Футбол	2ч	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	
26	Футбол	2ч	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.	
27	Легкая атлетика	2ч	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	
28	Легкая атлетика	2ч	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	
29	Легкая атлетика	2ч	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	
30	Легкая атлетика	2ч	Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета	
31	Легкая атлетика	2ч	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин.	

			Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	
32	Волейбол	2ч	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	
33	Волейбол	2ч	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	
34	Баскетбол	2ч	Игра «семь передач». Учебная игра	
35.	Баскетбол	2ч	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра	
36	Лыжная подготовка	4ч	Лыжные гонки в мире, России. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников- гонщиков. Лыжные гонки в ДЮСШ, достижения и традиции.	
37	Лыжная подготовка	4ч	Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского осмотра. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и	

			обморожениях. Питание спортсмена, личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника, понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.	
38	Лыжная подготовка	4ч	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей.	
39	Лыжная подготовка	4ч	Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движения	
40	Лыжная подготовка	4ч	Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря к	

			соревнованиям, классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.	
41	Лыжная подготовка	4ч	Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.	
42	Шахматы	2ч	Шахматная доска и фигуры	
43	Шахматы	2ч	Ходы и взятия фигур	
44	Шахматы	2ч	Цель и результат шахматной партии. Понятия «шах», «мат», «пат»	
45	Шахматы	2ч	Ценность шахматных фигур. Нападение, защита, размен	
46	Шахматы	2ч	Понятие о дебюте. Общие принципы разыгрывания дебюта	
47	Шахматы	2ч	Особенности матования одинокого короля	
48	Шахматы	2ч	Тактические приёмы и особенности их применения	

49	Шахматы	2ч	Начальные сведения об рдшпиле	
50	Шахматы	2ч	Начальные сведения об мительшпиле	
51	Футбол	2ч	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	
52	Футбол	2ч	Удар по летящему мячу средней частью подъема	
53	Футбол	2ч	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	
54	Футбол	2ч	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
55	Футбол	2ч	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	
56	Футбол	2ч	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	
57	Футбол	2ч	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	
58	Легкая атлетика	2ч	Разминка. Спец упражнения. Прыжок в длинну с разбега - совершенствование. Развитие прыгучести.	
59	Легкая атлетика	2ч	Разминка. Круговая эстафета- совершенствование	

			передачи эстафетной палочки. Бег по пересечённой местности	
60	Легкая атлетика	2ч	Контрольные нормативы в беге на 30,60,100,500,1000,1500,2000 метров в зависимости от ступени ГТО.	
61	Волейбол	2ч	Игровое занятие	
62	Волейбол	2ч	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
63	Волейбол	2ч	Учебная игра в мини-волейбол	
64	Баскетбол	2ч	Игра в мини баскетбол. Судейство в баскетболе	
65	Баскетбол	2ч	Вырывание мяча Игры с элементами баскетбола.	
66	Баскетбол	2ч	Игры и игровые задания 3:2, 3:3	

Данная программа рассчитана для обучающихся 1-9 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, легкой атлетики, футбола
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика.

-выполнять тесты основанные на комплексе ГТО 3 и 4 ступени

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные 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;
- 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 4 часа.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 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).

5.Г.И.Погадаев. Подготовка учащихся 1-11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-

Спортивного комплекса ГТО. Методическое пособие. « Дрофа»,2016

6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность. Подготовка учащихся к сдаче нормативов

Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО. ФГОС. «Просвещение»,2016 .