

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Гурбанова В.А.

(подпись)  
30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

\_\_\_\_\_ Холоденина Ю.А.  
(подпись)  
Приказ 116/05-уп от 31.08.2023

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое  
муниципального района Богатовский Самарской области  
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **«Подвижные игры»**

направленность: ВД по обеспечению безопасности жизни и здоровья  
обучающихся

форма организации: клуб

(полное наименование предмета в соответствии с учебным планом, ИУП)

5-9 класс

(классы)

основное общее образование

(уровень, этап обучения, вариант программы)

ежегодно

Рассмотрена на заседании ШМО учителей технология, музыки,  
изобразительного искусства, физическо культуры и ОБЖ

(название методического объединения)

Протокол № 1 от 29.08.2023

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Семаева Н.В.

(подпись)

## **Волейбол**

### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **Предметные результаты**

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время занятий физической подготовкой;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме внеурочной деятельности;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### 7 класс

- К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

#### 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

#### 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом,

сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

## **Содержание курса внеурочной деятельности на 5-9 классы**

### **5 класс.**

Разучивание стойки игрока (исходные положения). Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.

Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Разучивание верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Разучивание приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

### **6 класс**

Закрепление стойки игрока (исходные положения). Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление нижней прямой подачи.

Двусторонняя учебная игра. Разучивание верхней прямой подачи. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Разучивание одиночного блокирования. Разучивание страховки при блокировании.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Двусторонняя учебная игра. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

### **7 класс**

Совершенствование стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней

передачи мяча у стены. Эстафеты с различными способами перемещений. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.

Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление верхней прямой подачи.

Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление прямого нападающего удара. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Закрепление одиночного блокирования. Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

### **8 класс**

Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой. Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Приём мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча сверху двумя руками. Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём). Совершенствование страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.

Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите. Разучивание командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Стойки игрока.

### **9 класс**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.

Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.

Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой.

Передача снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Разучивание подачи в прыжке. Развитие физических качеств. Закрепление прямого нападающего удара. Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Приём мяча снизу, сверху двумя руками. Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой. Игры, развивающие физические способности. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).

Совершенствование страховки при блокировании. Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите. Закрепление командных тактических действий в нападении, защите. Судейство учебной игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

#### Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

#### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

#### Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

#### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8

3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

### Тематическое планирование, 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

## Фитнес-аэробика ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5-9 КЛАСС

### Планируемые личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробики, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;
- понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий фитнес-аэробикой, а также в учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробикой профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробикой;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробикой как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Планируемые метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;
- оценивать красоту телосложения и осанки.

#### **Планируемые предметные результаты:**

- знание роли занятий фитнес-аэробикой и её влияние: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий фитнес-аэробикой; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;
- знание современных правил организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике;
- правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства композиций в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;

- правильного выбора обуви и одежды;
- характеризовать классификацию видов фитнес-аэробики;
- понимать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- знать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;
- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы;
- умение подбирать музыку для комплексов упражнений фитнес-аэробики с учетом интенсивности и ритма.
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по фитнес-аэробике;
- формирование основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза);
- формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;
- знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий фитнес-аэробикой;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами фитнес-аэробики, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;  
знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями;
- проведение тестирования уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике со сверстниками.

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

Фитнес-аэробика, как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном и хореографическом залах) в том числе самостоятельных. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.

Специальное оборудование для фитнес-занятий.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Особенности данного танцевального стиля.

Правила постановки позиции ног, корпуса.

### **РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.

Движения рук в фитнес-аэробике. Подача вербальных и визуальных команд.

Построение урока (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

### РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

#### *Классическая аэробика*

Структурные элементы высокой интенсивности (High impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы.

Подбор элементов, движений и связок классической аэробики.

#### *Степ-аэробика*

##### *Базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные)*

Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма.

Сочетания маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы.

#### *Хип-хоп аэробика*

Базовые элементы танцевальных движений, базовые движения oldschool и middleschool.

Элементы хип-хоп танца на середине и в партере в разнообразных вариациях. Выразительность танцевальных движений.

Комбинации танцевальных движений хип-хопа.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» 5-9 КЛАСС

№	Наименование раздела	Количество часов				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Знания о фитнес-аэробике	3	3	2	2	1
2	Способы самостоятельной деятельности	12	12	10	10	11
3	Физическое совершенствование	19	19	22	22	22
Итого		34	34	34	34	34

### Баскетбол

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### **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;
- 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;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся *должны*:

#### **знать**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

#### **уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и районного уровня, судейство школьных соревнований.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении

общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

### **Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростныерывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

### **Ловля мяча**

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

### **Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

### **Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

### **Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

### **Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

### **Отвлекающие приемы (финты)**

Финты без мяча

Финты с мячом

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

### **Тактика игры**

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

### Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

### Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

### Судейская практика

Судейство игры в баскетбол

### Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности

#### 5-9 классов

№	Наименование разделов, тем	Количество часов				
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1	Основы знаний	В процессе занятий				
2	Передвижения и остановки без мяча	6	3	2	2	2
3	Ловля мяча	4	3	3	1	1
4	Передача мяча	4	3	3	1	1
5	Ведение мяча	9	7	6	6	4
6	Броски мяча	5	6	6	6	6
7	Отбор мяча	-	2	2	3	3
8	Отвлекающие приемы (финты)	-	2	2	3	2
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	3	2	2	-	-
10	Тактика игры	3	6	8	10	12
11	Подвижные игры и эстафеты	В процессе учебно-тренировочных занятий				
12	Физическая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий				
13	Судейская практика	-	-	-	2	3
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные результаты:**

У обучающихся сформируется:

- ответственное отношение к учению;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
- знание основных норм морали, нравственных и духовных идеалов.
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;
- уважительное и доброжелательное отношение к мнению другого человека;
- положительная мотивация и устойчивый интерес к предмету «Настольный теннис»;
- чувство ответственности и долга на примере геройских подвигов и результатах упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- ценность здорового и безопасного образа жизни.
- чувство толерантности и ценностное отношение к физической культуре и спорту;
- принятие и освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- принятие и усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-тренировочной и других видов деятельности;
- эстетическое и этическое сознание через освоение культуры движений и культуры тела.

**Метапредметные результаты:**

**5 класс**

*Регулятивные УУД: Обучающиеся научатся:*

- определять и формулировать цель тренировки с помощью тренера;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений;
- работать по предложенному тренером плану;

*Познавательные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- действиям и упражнениям из других видов спорта;
- играть по правилам соревнований и понимать судейские термины.

*Коммуникативные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила общения с людьми;
- воспитание нравственных качеств (взаимовыручку, коллективизм, дружбу);
- уважительному отношению к товарищу, тренеру, судье, к окружающему их миру;

*ИКТ-компетентность.*

- Уверенное владение учащимися всеми составляющими навыками ИКТ-компетентности для решения возникающих вопросов;
- вовлекать учеников в поиск новых идей, материалов, актуальных фактов;
- самостоятельно работать над совершенствованием своих знаний в интересующей области.

### **6 класс**

*Регулятивные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- определять способ действия в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами.

*Познавательные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- понимать назначение упражнения;
- определять понятия;
- обобщать и классифицировать упражнения.

*Коммуникативные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- организовывать учебное сотрудничество;
- совместной деятельности с учителем сверстниками;
- работать индивидуально и в группе.

### **7 класс**

*Регулятивные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами.

*Познавательные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- применять физические упражнения и двигательные действия.

*Коммуникативные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

## 8 класс

*Регулятивные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- оценивать собственные возможности;
- осуществлять самоконтроль, самооценку;

*Познавательные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- определять во время игры тактику соперника;
- выбирать тактику ведения игры;
- перестраиваться и менять тактику во время игры.

*Коммуникативные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

## 9 класс

*Регулятивные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

*Познавательные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- выявлять во время выполнения упражнения и во время игры технические погрешности, и стараться их исправлять;
- видеть слабые стороны соперника, и учитывать их при выборе тактики ведения игры;
- применению знаний и умений по методике тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма.

*Коммуникативные УУД:*

Обучающиеся научатся:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- использовать речь для регуляции своего действия.

**ИКТ – компетентность:**

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно - коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» класс (34 часа)**

### **1. Вводное занятие (1 час).**

- Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.
- Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержания инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена

**Вид деятельности:** *спортивно - оздоровительная.*

**Формы:** *занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.*

## **2. Общая физическая подготовка (5 часов).**

- Понятие о физических качествах. Составление комплексов упражнений.
- Бег на время (медленный, челночный, на короткие дистанции), прыжковые упражнения.
- Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками).

*Вид деятельности: спортивно - оздоровительная.*

*Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.*

## **3. Специальная физическая подготовка (5 часов).**

- Упражнения для освоения техники игры. Упражнения, развивающие гибкость.
- Упражнения, имитирующие технику передвижений и ударов.
- Имитация движений без мяча.
- Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

*Вид деятельности: спортивно - оздоровительная.*

*Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.*

## **4. Техническая подготовка (15 часов).**

- Виды технических приёмов.
- Освоение хватки и закрепление её через упражнения.
- Различные виды жонглирования мячом.
- Упражнения с ракеткой и мячом в движении (шагом, бегом).
- Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.

*Вид деятельности: спортивно - оздоровительная.*

*Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.*

## **5. Тактическая подготовка (2 часа).**

- Подачи мяча в нападении.
- Приём подач ударом.
- Удары атакующие, защитные.
- Удары, отличающиеся по длине полёта мяча.
- Удары по высоте отскока на стороне соперника.

*Вид деятельности: спортивно - оздоровительная.*

*Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.*

## **6. Игры на счёт в парах (4 часа).**

- Правила игры на счёт. Судейские термины.
- Проведение игр на счёт в парах.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### **7. Соревнования (2 часа).**

1. Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.
2. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приёмов и ударов в игре с партнёром.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

## **5 класс (34 часа)**

### **1. Вводное занятие (1 час).**

- Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.
- Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержания инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### **2. Общая физическая подготовка (5 часов).**

- Понятие о физических качествах. Составление комплексов упражнений.
- Бег на время (медленный, челночный, на короткие дистанции), прыжковые упражнения.
- Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками).

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### **3. Специальная физическая подготовка (5 часов).**

- Упражнения для освоения техники игры. Упражнения, развивающие гибкость.
- Упражнения, имитирующие технику передвижений и ударов.
- Имитация движений без мяча.
- Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### **4. Техническая подготовка (14 часов).**

- Виды технических приёмов.
- Освоение хватки и закрепление её через упражнения.
- Различные виды жонглирования мячом.
- Упражнения с ракеткой и мячом в движении (шагом, бегом).
- Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.
- Основные виды вращения мяча.
- Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», Удар с вращением –

«подрезка»)

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

#### **5. Тактическая подготовка (3 часа).**

- Поддачи мяча в нападении.
- Приём подач ударом.
- Удары атакующие, защитные.
- Удары, отличающиеся по длине полёта мяча..

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

#### **6. Игры на счёт в парах (4 часа).**

- Правила игры на счёт. Судейские термины.
- Проведение игр на счёт в парах.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

#### **7. Соревнования (2 часа).**

3. Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.
4. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приёмов и ударов в игре с партнёром.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### **6 класс (34 часа)**

#### **1. Вводное занятие (1 час).**

- Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.
- Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержания инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

## **2. Общая физическая подготовка (5 часов).**

- Понятие о физических качествах. Составление комплексов упражнений.
- Бег на время (медленный, челночный, на короткие дистанции), прыжковые упражнения.
- Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками).

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

## **3. Специальная физическая подготовка (5 часов).**

- Упражнения для освоения техники игры. Упражнения, развивающие гибкость.
- Упражнения, имитирующие технику передвижений и ударов.
- Имитация движений без мяча.
- Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

## **4. Техническая подготовка (12 часов).**

- Виды технических приёмов.
- Освоение хватки и закрепление её через упражнения.
- Различные виды жонглирования мячом.
- Упражнения с ракеткой и мячом в движении (шагом, бегом).
- Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.
- Основные виды вращения мяча.
- Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», Удар с вращением –

«подрезка»)

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

## **5. Тактическая подготовка (3 часа).**

- Подачи мяча в нападении.
- Приём подач ударом.
- Удары атакующие, защитные.
- Удары, отличающиеся по длине полёта мяча.
- Удары по высоте отскока на стороне соперника.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

#### **6. Игры на счёт в парах (6 часов).**

- Правила игры на счёт. Судейские термины.
- Проведение игр на счёт в парах.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

#### **7. Соревнования (2 часа).**

5. Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.
6. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приёмов и ударов в игре с партнёром.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### **7 класс (34 часа)**

#### **1. Вводное занятие (1 час).**

- Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.
- Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержания инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

#### **2. Общая физическая подготовка (5 часов).**

- Понятие о физических качествах. Составление комплексов упражнений.
- Бег на время (медленный, челночный, на короткие дистанции), прыжковые упражнения.
- Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками).

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

#### **3. Специальная физическая подготовка (5 часов).**

- Упражнения для освоения техники игры. Упражнения, развивающие гибкость.
- Упражнения, имитирующие технику передвижений и ударов.
- Имитация движений без мяча.

- Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

#### **4. Техническая подготовка (12 часов).**

- Виды технических приёмов.
- Освоение хватки и закрепление её через упражнения.
- Различные виды жонглирования мячом.
- Упражнения с ракеткой и мячом в движении (шагом, бегом).
- Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.
- Основные виды вращения мяча.
- Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», Удар с вращением –

«подрезка»)

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

#### **5. Тактическая подготовка (4 часа).**

- Подачи мяча в нападении.
- Приём подач ударом.
- Удары атакующие, защитные.
- Удары, отличающиеся по длине полёта мяча.
- Удары по высоте отскока на стороне соперника.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

#### **6. Игры на счёт в парах (5 часа).**

- Правила игры на счёт. Судейские термины.
- Проведение игр на счёт в парах.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

#### **7. Соревнования (2 часа).**

7. Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.
8. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приёмов и ударов в игре с партнёром.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

## 8 класс (34 часа)

### 1. Вводное занятие (1 час).

- Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.
- Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержания инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### 2. Общая физическая подготовка (5 часов).

- Понятие о физических качествах. Составление комплексов упражнений.
- Бег на время (медленный, челночный, на короткие дистанции), прыжковые упражнения.
- Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками).

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### 3. Специальная физическая подготовка (5 часов).

- Упражнения для освоения техники игры. Упражнения, развивающие гибкость.
- Упражнения, имитирующие технику передвижений и ударов.
- Имитация движений без мяча.
- Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

### 4. Техническая подготовка (15 часов).

- Виды технических приёмов.
- Освоение хватки и закрепление её через упражнения.
- Различные виды жонглирования мячом.
- Упражнения с ракеткой и мячом в движении (шагом, бегом).
- Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.
- Основные виды вращения мяча.
- Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», Удар с вращением –

«подрезка»)

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

**5. Тактическая подготовка (2 часа).**

- Поддачи мяча в нападении.
- Приём подач ударом.
- Удары атакующие, защитные.
- Удары, отличающиеся по длине полёта мяча.
- Удары по высоте отскока на стороне соперника.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

**6. Игры на счёт в парах (4 часа).**

- Правила игры на счёт. Судейские термины.
- Проведение игр на счёт в парах.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

**7. Соревнования (2 часа).**

9. Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.
10. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приёмов и ударов в игре с партнёром.

**Вид деятельности:** спортивно - оздоровительная.

**Формы:** занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах.

**Формы организации учебного процесса**

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, а также индивидуально. Занятия проводятся в спортивном зале, на школьной площадке, на стадионе и т.д.

Занятия проводятся в форме тренировки, игры, соревнований, турниров, а также форме контрольных нормативов. Для того, чтобы дети смогли реализовать себя, не только в качестве теннисиста, но и в другом амплуа, организация работы предусматривает вовлечение детей в судейскую деятельность.

Работа предполагает использование Интернета, сбор информации другими способами, что способствует развитию у школьников навыков взаимодействия друг с другом, а также навыков поиска, получения, анализа и использование нужной информации.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводное занятие.	1
2	Общая физическая подготовка	5
3	Специальная физическая подготовка.	5
4	Техническая подготовка.	15
5	Тактическая подготовка	2
6	Игры на счет в парах	4
7	Соревнования	2
	Итого	34

#### 6 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводное занятие.	1
2	Общая физическая подготовка	5
3	Специальная физическая подготовка.	5
4	Техническая подготовка.	14
5	Тактическая подготовка	3
6	Игры на счет в парах	4
7	Соревнования	2
	Итого	34

#### 7 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводное занятие.	1
2	Общая физическая подготовка	5
3	Специальная физическая подготовка.	5
4	Техническая подготовка.	12
5	Тактическая подготовка	3
6	Игры на счет в парах	6
7	Соревнования	2
	Итого	34

#### 8 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводное занятие.	1
2	Общая физическая подготовка	5
3	Специальная физическая подготовка.	5
4	Техническая подготовка.	12
5	Тактическая подготовка	4
6	Игры на счет в парах	5
7	Соревнования	2
	Итого	34

## 9 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводное занятие.	1
2	Общая физическая подготовка	5
3	Специальная физическая подготовка.	5
4	Техническая подготовка.	10
5	Тактическая подготовка	5
6	Игры на счет в парах	4
7	Соревнования	4
	Итого	34

### Бадминтон

#### Планируемые результаты

**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, ситуациях.

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности школьники должны:

#### **Знать:**

- правила игры, основные приемы техники игры ;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данного вида в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

#### **Уметь:**

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основы знаний

Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

#### Техническая подготовка

Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

#### Тактическая подготовка

Ознакомление с приёмами тактической борьбы. Обучение ведению спортивной борьбы. Умение отслеживать и предвидеть действия соперника.

#### Физическая и специальная подготовка

Развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта – быстроты, гибкости, ловкость, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на действия соперника. Повышение функционального состояния организма.

Распределение учебного времени на виды программного материала

1 часа в неделю – 34 часа в год

#### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Основы теоретических знаний	5	5	3	2	2
2	Технико-тактическая подготовка бадминтониста	14	14	12	11	11
3	Общая физическая и специальная подготовка бадминтониста	8	8	10	11	11
4	Учебно тренировочные игры, соревнования	7	7	9	10	10
	Итого	34	34	34	34	34

#### Планируемые результаты :

##### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу 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 обучающимися содержания программы по мини-футболу 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;
- 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 обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, правила игры и соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые физические и двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **Основы знаний**

**Развитие футбола в России.** Федерация футбола России и самарской области. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди профессиональных команд. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

**Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей.. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

## **Общая и специальная физическая подготовка.**

### **Общеразвивающие упражнения.**

**Акробатические и физические упражнения.** Кувырки вперед, назад. Отжимание в упоре лежа. Упражнения на пресс, поднимание туловища или ног из положения лежа. Подтягивание на перекладине.

**Подвижные игры.** Направленные на координацию и ловкость. Игровые действия 1 в 1. Взаимодействие в команде. Эстафеты.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, лёжа и т.д. Бег прыжками. Бег на месте в упоре о стенку. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки).

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места.

### **Техническая подготовка.**

**Ведение мяча.** Ведение прямым подъемом. Ведение мяча с использованием внешней и внутренней стороны стопы. Ведение мяча прокатом подошвы. Ведение внутренней стороной стопы, поочередно правой и левой ногой. (Все упражнения выполняются как правой, так и левой ногой).

**Чувства мяча.** Упражнения с мячом в руках, с мячом в ногах. Жонглирование.

**Контроль мяча.** Остановка катящегося мяча подошвой

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Приём катящегося мяча в сторону внутренней стороной стопы.

**Пас.** Короткий пас внутренней стороной стопы двумя ногами. И пас на большое расстояние. Передачи низом и верхом. Скрытый пас в коридоры.  
**Приемы мяча.** С уводом в сторону.

### Техника и тактика игры.

#### Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «салки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

#### Тактика нападения.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

#### Тактика защиты.

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствовать перехват мяча.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

### Содержание учебного предмета 5-9 классы (1 час в неделю)

№ п/п	Название разделов	Количество часов				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Основы знаний	2	2	1	1	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	13	10	10
3	Техника и тактика игры	20	20	20	23	23
4	<b>Всего</b>	34	34	34	34	34



