

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Комитет по образованию Санкт-Петербурга

### Администрация Невского района

#### ГБОУ СОШ №593

#### РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического  
совета Государственного  
бюджетного  
общеобразовательного  
учреждения средней  
общеобразовательной школы  
№593 с углубленным изучением  
английского языка Невского  
района Санкт-Петербурга

Протокол №1 от «31» августа 2026 г.

#### УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ от 31.08.2026 № 01-02-26-86

Рыжов С.Л.



#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
«Я выбираю спорт »  
для обучающихся 5 –9 классов

Санкт-Петербург 2026

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа создана на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр с элементами спортивных через включение их в совместную деятельность.

**Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе направлен на решение следующих задач:

- \*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- \*обучение основам базовых видов двигательных действий;

- \*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- \*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- \*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- \*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- \*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- \*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- \*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- \*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- \*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеперечисленных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Программа «Подвижные игры с элементами спортивных игр» адресована учителя.

### Календарно-тематическое планирование

| № урока<br>е | Тема урока                                                                                                                           | Тип<br>урока                              | Вид<br>контр<br>оля      | Элементы<br>содержания                                                                              | Планируемые результаты                                                                                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                               |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                      |                                           |                          |                                                                                                     | Личностные                                                                                                                                                                             | Метапредметные<br>(УУД работа с<br>текстом                                                       | Предметные                                                                                    |
| 1            | Подвижные<br>игры, техника<br>безопасности<br>на занятиях.<br>Народные<br>игры.<br>Возникнове<br>ние и развитие<br>подвижных<br>игр. | Образов<br>ательно-<br>познават<br>ельный | Словесн<br>ая<br>оценка. | Прослушивание<br>инструктажа по<br>технике<br>безопасности на<br>занятиях по<br>подвижным<br>играм. | активно вклю<br>чаться в<br>общение и<br>взаимодейств<br>ие со<br>сверстниками<br>на<br>принципах ув<br>ажения и<br>доброжелател<br>ьности<br>,взаимопомо<br>щи и<br>сопереживани<br>я | находить ошибки<br>при выполнении<br>учебных заданий,<br>отбирать<br>способы их исправ<br>ления; | Прослушивание<br>инструктажа по<br>технике безопасности<br>на занятиях по<br>подвижным играм. |
| 2            | Подвижные<br>игры, техника<br>безопасности<br>на занятиях.                                                                           | Образов<br>ательно-<br>предмет<br>ный     | Словесн<br>ая<br>оценка  | Спортивный<br>зал.                                                                                  | проявлять дис<br>циплинирова<br>нность, трудо<br>любие и упор                                                                                                                          | Планировать<br>собственную<br>деятельность<br>,распределять                                      | Р.: применять правила<br>подбора одежды для<br>занятий.                                       |

|   |                                                                        |                               |                            |                                                                            |                                                                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |
|---|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Народные игры.<br>Правила соревнований по подвижным играм.             |                               |                            |                                                                            | ство<br>достижении поставленных целей;                                                                                                 | нагрузку и отдых в процессе её выполнения;                                                                       | П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. |
| 3 | Подвижные игры, техника безопасности на занятиях.<br>«Охотники и утки» | Образовательно-предметный     | Изучение нового материала. | Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.                   | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(не стандартных) ситуациях и условиях;                | Технически правильно выполнять двигательные действия                                                             | ОРУ.                                                                                                                                                |
| 4 | Подвижные игры, техника безопасности на занятиях.<br>«Петушинный бой». | Образовательно-познавательный | Словесная оценка           | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | управлять эмоциями и общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.                                                                                        |

|   |                                                                       |                              |                  |                                                                                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                           |                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. «Снайперы».         | Образовательно-тренировочный | Словесная оценка | ОРУ. Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                                   | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;                          | ОРУ. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно                        |
| 6 | Подвижные игры, техника безопасности на занятиях.: «Ловкие и меткие». | Образовательно-тренировочный | Словесная оценка | ОРУ. Беговая дорожка, спортплощадка.                                                                       | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                                   | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | .Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 7 | Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. «Перестрелка».      | Образовательно-предметный    | Словесная оценка | ОРУ. Беговая дорожка, спортплощадка.                                                                       | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях | Характеризовать явления (действия поступки), давать им объективную оценку на освоенных знаниях и имеющегося опыта;                        | ОРУ. Метание мяча с места и с разбега с соблюдением ритма шагов. во время игры.         |
| 8 | Подвижные игры, техника безопасности на занятиях.                     | Образовательно-предметный    | Словесная оценка | Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР.                                                             | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство                                                                   | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать                                                                                  | ОРУ. Соблюдаем правила игры.                                                            |

|           |                                                                                                          |                               |                  |                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                           |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | «Эстафета по кругу».                                                                                     |                               |                  |                                                                          | достижении поставленных целей;                                                                                           | способы их исправлении                                                                                            |                                                                                                           |
| <b>9</b>  | Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Народные игры.                                         | Образовательно-предметный     | Словесная оценка | ОРУ. Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР. Координация. Перестрелка. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  | ОРУ.                                                                                                      |
| <b>10</b> | Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Народные игры.                                         | Образовательно-познавательный | Словесная оценка | ОРУ. Спортплощадка, рулетка, ЖУР.                                        | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                            | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;      | ОРУ. Ловля мяча двумя руками после броска партнером вверх, с приседанием, с хлопками ладонями.            |
| <b>11</b> | Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях. Игры с передачей, ловлей мяча. | Образовательно-предметный     | Словесная оценка | ОРУ. Бег по слабопересеченной местности                                  | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.                            | управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях по подвижным играм с элементами баскетбола. |

|    |                                                                                                        |                               |                  |                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях. «Играй, играй мяч не теряй». | Образовательно-тренировочный  | Словесная оценка | ОРУ. Подвижные игры на основе легкоатлетических упражнений               | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;                                                 | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения            | Р.: применять правила подбора одежды для занятий.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической деятельности. |
| 13 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях. «10 передач».                | Образовательно-познавательный | Словесная оценка | Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях спортивными играми. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                                            |                                                                                                                                                                                                              |
| 14 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях. «Обгони мяч».                | Образовательно-предметный     | Словесная оценка | ОРУ. ведение мяча с изменением направления и скорости                    | положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;                     | принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.                                                                                   |

|    |                                                                                                                        |                             |                        |                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Подвижные игры с элементами и баскетбола . Техника безопасности на занятиях. «За мячом».                               | Образовательные тренинговые | Индивидуальный опрос . | Броски с места и в движении с 3.6 м    | интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;                                    | Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие ,сдержанность ,рассудительность                      | владеть мячом: держание, передачи на расстояние.                                                                          |
| 16 | Подвижные игры с элементами и баскетбола . Техника безопасности на занятиях. Игры для обучения ведению мяча и броску . | Образовательные тренинговые | текущий                | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта ,использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 17 | Подвижные игры с элементами и баскетбола . Техника                                                                     | Образовательные тренинговые | Фронтальный опрос      | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в                                              | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спор                                                              | Выполнять Технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и                                          |

|           |                                                                                                                                          |                                            |                           |                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | безопасности<br>занятиях. -<br>«Ловец с<br>мячом».                                                                                       |                                            |                           |                          | различных(нестандартных)ситуациях и условиях                                                                                                                                        | та,и<br>спользовать их вигровой и<br>соревновательной<br>деятельности                                                                                                  | соревновательной<br>деятельности.                                                                                       |
| <b>18</b> | Подвижные игры с<br>элементами<br>и<br>баскетбола . Техника<br>безопасности на<br>занятиях. «<br>Пять<br>бросков»,<br>«Мяч<br>капитану». | Образователь-<br>но-<br>трениро-<br>вочный | Фронталь-<br>ный<br>опрос | Освоение<br>тактики игры | способность к<br>самооценке на<br>основе критериев<br>успешности учебной<br>и физкультурной<br>деятельности<br>посредством<br>определения уровня                                    | Технически<br>правильно<br>выполнять<br>двигательные<br>действия из базовы-<br>х видов спорта,ис-<br>пользовать их в иг-<br>ровой и соревнователь-<br>ной деятельности | Организовывать<br>здоровье сберегающую<br>жизнедеятельность<br>подвижных игр.                                           |
| <b>19</b> | Подвижные<br>игры с<br>элементами<br>волейбола.<br>Техника<br>безопасности на<br>занятиях.«Мяч<br>над головой».                          | Образователь-<br>но-<br>трениро-<br>вочный | Урок<br>закре-<br>пления. |                          | способность к<br>самооценке на<br>основе критериев<br>успешности учебной<br>и физкультурной<br>деятельности<br>посредством<br>определения уровня<br>развития<br>физических качеств; | принимать<br>технологии или<br>методику обучения<br>и воспитания<br>физических<br>качеств указанную<br>учителем, в<br>учебном процессе;                                | Прослушивание<br>инструктажа по<br>технике безопасности<br>на занятиях по<br>подвижным играм с<br>элементами волейбола. |
| <b>20</b> | Подвижные<br>игры с<br>элементами                                                                                                        | Образователь-<br>но-                       | Урок<br>закре             | Освоение<br>тактики игры | эмоциональное<br>восприятие образа<br>Родины,                                                                                                                                       | Технически<br>правильно<br>выполнять                                                                                                                                   | Демонстрировать<br>уровень физической                                                                                   |

|    |                                                                                                                     |                               |                   |                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    | волейбола. Техника безопасности на занятиях. «Мяч перед собой.                                                      | предметный                    | плени я.          |                                                                    | представление о ее героях-спортсменах;                                                                                         | двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | подготовленности. Освоение тактики игры.                            |
| 21 | Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях. «Перед ача центральному».                  | Образовательный тренировочный | Урок закрепления. | Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий | чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; | Технически правильно выполнять двигательные действия .                                                   | Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий. |
| 22 | Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях. игровые упражнения «Волейбольные салочки». | Образовательный тренировочный | Урок закрепления. | Освоение техники приема и передачи мяча                            | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы                                   | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                          | Демонстрировать уровень физической подготовленности.                |
| 23 | Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на                                                      | Образовательный тренировочный | Текущий.          | Передача мяча во встречных колоннах.                               | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы                                   | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления                          | Освоение техники приема и передачи мяча.                            |

|    |                                                                                                                               |                            |                    |                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                         |                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|    | занятиях.«Завладей мячом».                                                                                                    |                            |                    |                                       |                                                                                                                                     |                                                                                                                         |                                              |
| 24 | Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях«Прими подачу».                                        | Образовательный предметный | Словесная оценка   | ОРУ. Игра по упрощенным правилам      | основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;                                             | принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;      | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх |
| 25 | Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях. Эстафеты с элементами волейбола - «Мяч капитану».    | Образовательный предметный | Текущий            | Освоение техники нижней прямой подачи | уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; | принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;      | Освоение техники приема и передачи мяча.     |
| 26 | Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.«Передача мяча с третьего темпа». «Поймай и передай». | Образовательный предметный | Фронтальный опрос. | Освоение техники нападающего удара    | представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;                          | организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); | Освоение техники нападающего удара.          |

|    |                                                                                                                      |                               |                   |                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |                                                                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 | Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях. «Выбей мяч из круга».                         | Образовательный тренировочный | Фронтальный опрос | Закрепление техники владения мячом                            | формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; | организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх                                                            |
| 28 | Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях. «Забей гол».                                  | Образовательный тренировочный | Фронтальный опрос | Тактика позиционного нападения без изменения позиций Игроков. | установка на здоровый образ жизни;                                                                                                                | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;                     | Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях по подвижным играм с элементами футбола . |
| 29 | Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях. Дриблинг и передачи - «Передачи мяча ногами». | Образовательный тренировочный | Урок закрепления. | Закрепление техники владения мячом                            | установка на здоровый образ жизни;                                                                                                                | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;                     | ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх.                                                           |
| 30 | Подвижные игры с элементами                                                                                          | Образовательный               | Урок закрепления  | по упрощённым правилам                                        | знание основных моральных норм и ориентация на их                                                                                                 | соблюдать правила поведения и предупреждения                                                                            | Демонстрировать уровень физической подготовленности.                                                    |

|           |                                                                                                                   |                 |                            |  |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|           | футбола. Техника безопасности на занятиях. «Передача мяча головой», «Передай пас».                                | тренировочный   | плени я                    |  | выполнение в игровых видах спортивной деятельности;                                                                                     | травматизма во время занятий физическими упражнениями;                                                                                           |                                                             |
| <b>31</b> | Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях. «Точно в цель», «Передача мячей по кругу». | Образовательный | Изучение нового материала. |  | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности и взаимопомощи и сопереживания | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | Закрепление техники владения мячом.                         |
| <b>32</b> | Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях. «Светофор».                                | Образовательный | Текущий.                   |  | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности и взаимопомощи и сопереживания | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | ОРУ. Закрепление техники владения мячом.                    |
| <b>33</b> | Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на                                                      | Образовательный | Текущий                    |  | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности                                                               | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборуд                                  | Профилактика осанки и поддержания достойного внешнего вида. |

|           |                                                                                                            |                                |                      |  |                                                                                                      |                                                                                                                                            |                                     |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|           | занятиях. «Топ-танец».                                                                                     |                                |                      |  | и ,взаимопомощи и сопереживания                                                                      | ования,организаци и места занятий                                                                                                          |                                     |
| <b>34</b> | Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.«Охота на индюков», « Обманный мяч». | Образовательный тренинговочный | Индивидуальный опрос |  | знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности | организовыватьсамостоятельнуюдеятельность сучётом требованийее безопасности,сохранности инвентаря иоборудования,организаци и места занятий | Закрепление техники владения мячом. |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Подвижные игры, техника безопасности на занятиях.Народные игры.

Возникновение и развитие подвижных игр. Правила соревнований по подвижным играм. Народные игры, техника безопасности на занятиях.

#### *Личностные результаты*

- сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма.

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, подвижные игры.

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Игры: «Охотники и утки», «Петушиный бой», «Снайперы», «Ловкие и меткие», «Перестрелка», «Эстафета по кругу», Народные игры.

«*Охотники и утки*» Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

«*Петушиный бой*» - На полу чертится круг диаметром 2 м. се играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой). Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают вытаскивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться. Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большое количество побед. Правилами запрещается снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. Капитаны также сражаются между собой (последними).

«*Снайперы*» - Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) попеременно по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые). По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения тоя, с колена или лёжа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника - на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели. Городки ставятся на новые места после

залпа одной из команд. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

*«Ловкие и меткие»* - На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

*«Перестрелка»* - Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Учитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. «Осаленные» мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он не считается осаленным и идёт в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

*«Эстафета по кругу»* - все играющие делятся на три - пять команд, и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Побеждает команда, закончившая эстафету первыми. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем - мешать игрокам, совершающим перебежки. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

*«Ловишки»* - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.).

Один из играющих с помощью прибауток выбирается ловить. Остальные разбегаются в разные стороны. Кого ловильщик изловил, тот присоединяется к нему и ловит вместе с ним остальных. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. После этого игра начинается снова.

«Лепки, ляпки» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.).

Один из играющих, получая название, по жребии, «ляпка», водит, другие бегают. Вожак старается поймать кого-либо или, по крайней мере, дотронуться до него ладонью, приговаривая: «На тебе ляпку, отдай её другому!». Получивший «ляпку», бегая за товарищами, старается в свою очередь передать её кому-нибудь с тем же приговором. Остальные игроки, наоборот, стараются убежать от водящих, поддразнивая их таким образом: «Не даешь лепок, не вырастешь с вершок!»

«Терем» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.).

Один из играющих, по жребии или уговору, становится посреди улицы ловит при этом остальных игроков, перебегающих с одной стороны и даже с одного назначенного пункта на другой. Во время перебежки дети приговаривают: «Терем, терем, за всяким деревом! Дуб, калач, стань, не плачь!» Если водящему удастся кого-то поймать, тогда последний становится водящим, а прежний водящий присоединяется к играющим.

## **2. Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.**

Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «Обгони мяч», «За мячом», Игры для обучения ведению мяча и броску - «Ловец с мячом», «Пять бросков», «Мяч капитану».

### *Личностные результаты*

- сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма.
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, подвижные игры.
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*«Играй, играй, мяч не теряй»* - Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке. Все учащиеся располагаются на площадке, и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала учителя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

*«10 передач»* - Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

*«Обгони мяч»* - Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегая круг и становятся на свое место. Получившие мяч, передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

*«За мячом»* Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч противстоящему в колонне ученику по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч напротив стоящему, и отправляется за мячом. Игра продолжается, пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

*«Ловец с мячом»* - Учить учащихся вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость. Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

*«Пять бросков»* - Научить учащихся бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость. Учащиеся располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу учителя все бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

*«Мяч капитану»* - Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера. Учащиеся делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Учащиеся бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

### **3. Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.**

Игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»; игровые упражнения «Передача центральному», «Волейбольные салочки», «Завладей мячом», «Прими подачу», Эстафеты с элементами волейбола - «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа ». «Поймай и передай».

### *Личностные результаты*

- сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма.
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, подвижные игры.
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

«Мяч над головой» - отработка техники верхней передачи. Занимающиеся делятся на команды. Время игры (обычно 1-1,5 мин.) объявляется заранее. Одновременно могут играть две, четыре и более команды. Каждый участник получает волейбольный мяч. По сигналу преподавателя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Обучающийся, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше человек. Игру повторяют 2-3 раза. Не разрешается заступать на площадку команды-соперницы. Не разрешается подбрасывать мяч. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры.

«Мяч перед собой» - отработка техники нижней передачи. Условия игры те же, что и в игре «Мяч над головой», только верхняя передача заменяется нижней.

«Передача центральному» - команды располагаются на площадке, образуя два, три или более кругов. В середину каждого круга встает ученик — центральный — с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выделяет ученика, контролирующего игру соперника. По сигналу учителя центральный посылает мяч любой передачей каждому игроку. Тот делает ответную передачу центральному. И так, соблюдая строгую очередь, мяч по кругу обходит всех игроков. Выигрывает команда, выполнившая в оговоренное время большее количество передач. Игру повторяют 2-3 раза, при этом желательно менять центральных игроков. Можно также играть, пока все игроки не побывают в роли центральных. В этом случае побеждает команда, набравшая большую сумму передач. Мяч передают игрокам строго по очереди. В противном случае передача не засчитывается и центральный должен выполнить пропущенную передачу. Если до окончания игры центральный успел передать мяч всем ученикам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Падение или ловля мяча не

считаются ошибкой, и счет передач сохраняется. В усложненном варианте падение или ловля мяча ведут к «сгоранию» предыдущих передач, и счет начинается с нуля.

«*Волейбольные салочки*» - команда делится на две группы. Водящая группа надевает цветные ленточки через плечо (или номера). Все игроки произвольно расходятся по площадке. По сигналу тренера игроки водящей группы передают мяч друг другу любой волейбольной передачей, ловят его и броском мяча стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через оговоренное время группы меняются ролями. Выигрывает группа, осалившая большее число игроков. Игроки обеих групп имеют право свободно перемещаться по площадке. Игрок водящей группы, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи или броска. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей группы. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может: не считаться осаленным и продолжить игру; принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному игроку остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

Варианты.

1. Игру проводят по тем же правилам, но до того момента, когда будут «осалены» все игроки. Выигрывает группа, закончившая игру за более короткое время.

2. Водящая группа имеет два или более мячей.

«*Завладей мячом*» - игроки делятся на две команды, которые еще раз делятся пополам (условно будем говорить «полная команда» и «половина команды»). Одна полная команда и половина команды соперников произвольно располагаются на площадке. Игроки «половинки» надевают через плечо цветные ленточки или номера. По сигналу учителя игроки полной команды начинают передавать мяч друг другу любой волейбольной передачей. Игроки «половинки» стараются перехватить мяч, а завладев им, передают его полной команде и получают очко. Через определенное время очки, набранные игроками половины команды, подсчитываются, и в игру вступает другая половина этой команды. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая обеими «половинками» большую сумму очков. Игрок полной команды, выполнивший вместо волейбольной передачи бросок, вновь получает мяч для выполнения передачи. Игроки полной команды могут ловить мяч перед очередной передачей. Запрещается вырывать или выбивать мяч у игроков полной команды. Упавшим на пол мячом могут завладеть игроки любой команды. При касании мяча игроком «половинной» команды она получает очко. Игроки обеих команд могут произвольно передвигаться по площадке. Игрок полной команды, владеющий мячом, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи.

«*Прими подачу*» - игроки делятся на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу учителя игрок второй команды выполняет подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Подачу выполняют только по сигналу учителя. В противном случае она не засчитывается, и первая команда получает очко. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко первой команде не засчитывается. Первая команда перекатывает под сеткой мяч, когда он находится на ее площадке, второй команде. Игроки

второй команды выполняют по одной подаче строго по очереди. Подачу можно выполнить любыми оговоренными в волейбольных правилах способами.

Варианты.

1. Ловить мяч игрокам первой команды разрешают только после второй передачи.

2. Подачу одновременно выполняют два игрока второй команды.

«Мяч капитану» - произвольное количество команд выстраивается в колонны, не менее чем в одном метре друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с волейбольным мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводят ограничительные линии. По сигналу учителя капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым, стоящим в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все члены команды выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше закончившая передачи. Запрещается переступать ограничительную разметку. Не разрешается нарушать очередность передач в колоннах и пропускать передачи членами команд. При неудачном броске мяча, обучающийся повторяет передачу. При падении мяча его подбирает обучающийся, которому была адресована передача. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой. Рекомендуется менее подготовленных обучающихся ставить во главе колонн, тогда им легче принять Мяч от капитана. При договоренности можно разрешить отдельным игрокам переступать ограничительные линии, корректно мотивировав такое разрешение.

Варианты.

1. Когда все игроки в колоннах передадут мяч своему капитану, на его место выбегает новый капитан и эстафета продолжается. Заканчивается она после того, как все игроки побывают на месте капитана.

2. Команды делятся пополам, выстраиваются в колонны друг против друга за ограничительными разметками и по сигналу учителя выполняют встречную передачу мяча. Эстафета заканчивается, когда начавший ее ученик принимает мяч.

3. То же, но мяч передают через сетку.

«Передача мяча с третьего темпа» - Расстановка команд та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн становятся наиболее подготовленные ученики — разводящие. По сигналу тренера капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и смещается чуть в сторону. Следующий за разводящим игроком выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Эстафета заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех членов своих команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других. Запрещается переступать за ограничительные линии. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку. При неудачной передаче мяч подбирает обучающийся, которому она адресована, и выполняет ответную передачу. Запрещается нарушать очередность передач мяча в колоннах и пропускать передачи игроками.

Варианты.

1. Проводится встречная эстафета в стоящих напротив друг друга колоннах с разводящими впереди. Эстафета начинается передачей мяча разводящими над собой.

2. То же, но с передачей мяча через сетку. Если мяч не перелетел через сетку или не был принят разводящим на противоположной стороне площадки, во избежание недоразумений надо придерживаться следующих правил:

а) в любом случае разводящий должен выполнить передачу над собой;

б) игрок, совершивший при подаче ошибку, повторяет подачу, но уже без помощи разводящего.

«Поймай и передай» - на одной из разделенных волейбольной сеткой площадок выстраиваются в колонны две, три или четыре команды. Расстояние до волейбольной сетки определяет учитель, или оно обозначается ограничительной линией. На противоположной площадке напротив своих колонн и тоже за ограничительной линией стоят по одному ученику от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат по волейбольному мячу. По сигналу тренера первые в колоннах выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на противоположной стороне площадки ученики стараются поймать этот мяч (или подбирают его с пола), после чего подбегают к ограничительной линии и выполняют передачу в свою колонну. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах игроки примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других. Поддачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии. По предварительной договоренности менее подготовленные ученики могут выполнять их с удобной для них точки. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет упражнение. При выполнении поддачи мяч не должен касаться сетки. Поддачи выполняют по очереди все участники эстафеты. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мячи над головой, фиксируя окончание эстафеты.

Вариант.

Игрок, выполнивший подачу, перебегает на противоположную сторону площадки. Игрок, совершающий передачу, перебегает в свою команду и становится в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах принимают последнюю передачу.

**4. Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.** Подвижные игры: «Выбей мяч из круга», «Забей гол». Дриблинг и передачи - «Передачи мяча ногами», «Передача мяча головой», «Передай пас», «Точно в цель», «Передача мячей по кругу», «Светофор», «Топ-танец», «Охота на индюков», «Обманный мяч».

*Личностные результаты*

- сформировать чувства гордости за свою Родину, российский-ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игр;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совмест-ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

*Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма.

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, подвижные игры.

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

«*Передачи мяча ногами*» - игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым

номерам

и

т.д.

Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

«*Передача мяча головой*» - построение, как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных передачах мяча. Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

«*Выбей мяч из круга*» - играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

«*Забей гол*» - расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

«*Передай пас*» - каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

«*Точно в цель*» - игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой

ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

«*Передача мячей по кругу*» - в центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

«*Светофор*» - игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

«*Топ-танец*» - по команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

«*Стрельба по мишени*» - между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

«*Охота на индюков*» - по периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

«*Обманный мяч*» - игроки, стоящие по кругу передают друг другу мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча. Тот, Кто поймает мяч или коснётся игрока выходит из круга. Тот, от кого мяч пойман, становится водящим.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г. »
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003;
8. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя/ (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова.- 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011.

### **Учебно-методический комплект**

#### **Для учителя:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 20012.

2. М.А .Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В .А .Соколкина , Г. А .Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А .Н. Кранов **Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012.

**Для обучающегося:**

1. М .А .Виленский, И .М .Туревский, Т .Ю .Торочкова, В .А .Соколкина, Г .А .Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А .Н. Крайнов Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я .Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2013-2014.