

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Мирненская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС

заместитель директора
по ВР 
/Л.Ф. Романова/

Протокол № 7 от
«29» августа 2017г.

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
протокол № 5 от
«30» августа 2017г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ Мирненская
СОШ

 /М.В. Подобел/

Приказ № 239 от «31» августа
2017г.



Программа курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

основного общего образования

(спортивно - оздоровительное направление,

для 5-9 классов,

срок реализации: 5 лет)

Автор - составитель: Гайнуллин Дмитрий Гарифуллович
учитель физической культуры.

Рассмотрено
на заседании МО учителей
спортивно - эстетического цикла
Руководитель МО  /А.Ф. Вахнина/
Протокол «15» от «28» августа 2017 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	
1.1 Нормативно – правовая база	3
1.2 Место курса в учебном плане	4
1.3 Цели и задачи курса	5
1.4 Принципы внеурочной деятельности	7
II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	
2.1 Личностные результаты	8
2.2 Метапредметные результаты	8
III. Содержание курса	11
IV. Тематический план	
4.1 Тематическое планирование	22
4.2 Календарно-тематическое планирование	23
V. Учебно-методическое обеспечение программы	26
VI. Диагностический инструментарий	27

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативно – правовая база:

Организация внеурочной деятельности курса «Спортивные игры» в МОУ Мирненская СОШ осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования (далее ФГОС) и следующими нормативными документами, инструктивно-методическими материалами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. №189 (ред. От 25.12.2013г.) «Об утверждении СанПин 2.4..2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПин 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011г. №19993);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 г. №03-255 «О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «О введении ФГОС основного общего образования в образовательных учреждениях Челябинской области с 1 сентября 2012г.»;
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г.№1/15);
7. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспилов, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В.

- Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; МО и Н Челябинской области ;Челяб. институт переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013.
8. Адаптированная образовательная программа образовательной организации: методические рекомендации по разработке / М. И. Солодкова, Ю. Ю. Баранова, А. В. Ильина, Н. Ю. Кийкова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2014.
 9. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2015г., под общей редакцией А.П. Матвеева.
 10. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/
В.А.Горский А.А. Тимофеев Д.В.Смирнов и др; под ред. Горского В.А. – М. Просвещение.2014.
 11. Устав МОУ Мирненская СОШ в действующей редакции.
 12. Положение «О разработке рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МОУ Мирненская СОШ Приказ №15 от 22.06.2015г.
 13. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Мирненская СОШ

1.2. Место курса в учебном плане

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ разных спортивных игр: даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы..

Учащиеся, вовлеченные во внеурочную деятельность, прекрасно адаптируются в среде сверстников, глубже изучают материал. На занятиях раскрываются спортивные, физические и коммуникативные способности учащихся, что играет немаловажную роль в развитии здорового образа жизни у школьников. Программа учитывает межпредметные связи с физической культурой, биологией, и химией. Курс ориентирован в первую очередь на формирование личности, способной выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни, ответственному решению жизненных и профессиональных проблем, способной к самоопределению, к активной творческой деятельности в социуме.

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

С этих позиций курс бесспорно актуален и важен для достижения личностных и метапредметных результатов.

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9-х классов.

Курс рассчитан на 170 часов, по 34 часа учебного времени в каждом классе, из расчета 1 час в неделю.

1.3. Цели и задачи курса.

Цель:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

Познавательные:

- ✓ формирование интереса к спортивному процессу учебно-познавательной деятельности;
- ✓ организация информационной поддержки учащихся;
- ✓ предоставление сферы деятельности, необходимой для реализации спортивных и способностей;
- ✓ совершенствование знаний и развитие межпредметных связей в субъективной культуре ребёнка.

Воспитательные:

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

Развивающие:

- ✓ формирование общей культуры обучающихся, их спортивное, личностное и интеллектуальное развитие;
- ✓ создание основы для самостоятельной деятельности, обеспечивающей спортивную успешность, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ развитие позитивного отношения к спортивным и общественным ценностям: человек, спортсмен, знания, труд, культура для формирования здорового образа жизни;
- ✓ развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, старшими и младшими детьми в решении общих проблем.
- ✓ - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- ✓ - популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- ✓ - формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- ✓ - обучение технике и тактике спортивных игр;

- ✓ - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- ✓ - формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- ✓ - воспитание моральных и волевых качеств.

1.4. Принципы внеурочной деятельности

- **Принцип самоактуализации:** в каждом ребенке заложена потребность в самоактуализации своих интеллектуальных, коммуникативных, художественных и физических способностей, важно побудить и поддержать стремление учащихся к проявлению и развитию своих природных и социально приобретенных возможностей.
- **индивидуальности** личности учащегося и учителя, необходимость не только учитывать индивидуальные особенности ребенка и взрослого, но и всячески содействовать их дальнейшему развитию.
- **Принцип субъектности:** следует помочь ребенку стать подлинным субъектом жизнедеятельности в классе и школе, способствовать формированию и обогащению его субъектного опыта; межсубъектный характер взаимодействия должен быть доминирующим в школьном сообществе. Принцип неделимости процессов воспитания и обучения.
- **Принцип индивидуальности:** создание условий для формирования
- Принцип выбора: педагогически целесообразно, чтобы учащийся жил, учился и воспитывался в условиях постоянного выбора, обладал субъектными полномочиями в выборе цели, содержания, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности в классе и школе.
- **Принцип творчества и успеха:** индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности учащегося и уникальность учебной группы; достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной Я-концепции личности учащегося, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самосовершенствованию и самостроительству своего «Я».
- **Принцип доверия и поддержки:** вера в ребенка, доверие ему, поддержка его устремлений к самореализации.

II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

2.1. Личностные результаты

У выпускника будут сформированы

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к проблеме ценностных;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные мотивы;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысл как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, убеждение важности личного участия в решение проблем энергосбережения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы социальной культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; формирование целостного представления о влиянии энергетики на окружающую среду.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- гражданской позиции и психологической настроенности на социальное взаимодействие;
- выраженной устойчивой социальной мотивации учения.

2.2. Метапредметные результаты

2.2.1. Регулятивные универсальные действия

Обучающиеся научатся:

- -выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- реализовывать позитивное коммуникативное общение с окружающими.
- в сотрудничестве с учителем учитывать выделенные педагогом ориентиры действий в новом учебном материале;
- переносить навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности в учебную.

Обучающиесяполучат возможность научиться:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей и родителей.

2.2.2. Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- первоначальным навыкам работы в группе: распределять роли, обязанности, выполнять работу, осуществлять контроль деятельности;
- задавать вопросы;
- учитывать в общении и во взаимодействии возможность существования у людей различных точек зрения.

Обучающиесяполучаютвозможностьнаучиться:

- адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач, владеть диалогической формой общения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- развить навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

2.2.3. Познавательные универсальные действия

Обучающиеся научатся:

- слушать и понимать речь других людей;
- работать по предложенному учителем плану;
- выделять и формулировать познавательную цель и проблемы с помощью учителя, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- устанавливать причинно – следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать;
- устанавливать аналогии;
- использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями.

III. Содержание курса

5 класс

Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
Раздел №1 История создания пионербола История создания игры пионербол. Достижения Российских команд. Амплуа игроков	Спортивно-оздоровительная	Просмотр фильма, с последующим обсуждением
Раздел №2 Пионербол с элементами волейбола. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижение приставным шагом в право и в лево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.	спортивно-оздоровительная деятельность, игровая.	Тренировочное занятие, однонаправленное занятие, комплексное занятие

<p>Раздел № 3. Подвижные игры</p> <p>1. Игры с предметами, мячами. С использованием гимнастических снарядов.</p> <p>2. Закрепление умений владения техникой в игре. Эстафеты с передачей, ведением и бросками.</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность,</p>	<p>Практическое занятие, соревнование, тренировочное занятие</p>
<p>Раздел № 4. Общая физическая подготовка.</p> <p>1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.</p> <p>2. Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.</p> <p>3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Игровая.</p>	<p>Игровая с элементами обсуждения. Техника безопасности</p>
<p>Раздел № 5. Специальная подготовка</p> <p>1. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.</p> <p>2. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.</p>	<p>трудовая деятельность,</p> <p>спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Игровая.</p>	<p>Товарищеские встречи. Школьные первенства</p>

6 класс

Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
<p>Раздел №1 игры с мячом.</p> <p>Игры с мячом. Закрепление умений владения техникой в игре. Выполнение упражнений в парах: передача мяча друг другу, Эстафеты с передачей. Включает организацию и проведение игр для формирования первичных навыков и облегчения прохождения раздела школьной</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>техника безопасности.</p> <p>Игровая, познавательная</p> <p>Школьные первенства</p>

программы		
<p>Раздел № 2 Общефизическая подготовка.</p> <p>Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высоким стартом на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная</p>	<p>игровая, познавательная (досуговое общение), Товарищеские встречи. Школьные первенства.</p>
<p>Раздел № 3 Специальная подготовка</p> <p>Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность, игровая.</p>	<p>практическое занятиесоревнование, тренировочное занятие.</p>

7 класс

Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
<p>Раздел 1 Русские народные игры Русские народные игры».Модуль предполагает знакомство с площадкой и инвентарём, освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в парах, в группах, игру в русскую лапту.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная игра.</p>	<p>Практическое занятие, соревнование, Сюжетно-ролевая игра учебная игра. Эстафета</p>
<p>Раздел 2 Игры народов России «Игры народов России».Включает организацию и проведение игр для формирования первичных навыков и облегчения прохождения раздела школьной программы, а также развития физических качеств, расширения двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, воспитания толерантности и приобщения к культурному наследию народов России.</p>	<p>спортивно-оздоровительная</p>	<p>Учебная игра, соревнование. Спортивная игра. Тренировочное занятие комбинированные занятия однонаправленные занятия контрольные занятия. Целостно-игровые</p>
<p>Раздел 3 Общефизическая подготовка Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная</p>	<p>Практическое занятие соревнование, тренировочное занятие.</p>

<p>места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах</p>		
<p>Раздел 4 Специальная подготовка Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность, игровая</p>	<p>практическое занятие соревнование, тренировочное занятие.</p>

8 класс

Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
<p>Раздел 1 Эстафетные игры Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в</p>	<p>спортивно-оздоровительная игровая досугово-развлекательная</p>	<p>Учебная игра. Соревнование. Спортивная игра. Тренировочное занятие комбинированные занятия</p>

<p>быстром и рациональном решении двигательных задач.</p> <p>Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.</p> <p>Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.</p> <p>В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач. Закрепляются и совершенствуются двигательные</p>		<p>однонаправленные занятия контрольные занятия. Целостно-игровые</p>
<p>Раздел 2 Игры народов мира</p> <p>«Игры народов мира». Включает организацию и проведение игр для формирования первичных навыков и облегчения прохождения раздела школьной программы, а также развития физических качеств, расширения двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, воспитания толерантности и приобщения к культурному наследию народов.</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная</p>	<p>Практическое занятиесоревнование, тренировочное занятие</p>

<p>Раздел 3.Общефизическая подготовка</p> <p>ОФП упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель.метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная</p>	<p>Практическое занятие,соревнование, тренировочное занятие</p>
<p>Раздел 4. Специальная подготовка</p> <p>Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность,игровая</p>	<p>Практическое занятие соревнование, тренировочное занятие</p>

мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.		
---	--	--

9 класс

Содержание	Виды деятельности	Формы деятельности
<p>Раздел 1 Мини футбол</p> <p>Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания</p> <p>Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ. Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность,</p> <p>Игровая</p>	<p>Учебная игра.соревнование.</p> <p>Спортивная игра.тренировочное занятие</p> <p>комбинированные занятия</p> <p>однаправленные занятия контрольные занятия.целостно-игровые</p>

<p>соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.</p>		
<p>Раздел 2 Военно-спортивные игры Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Военно-спортивной игре присущи основные черты любой игры ребят: познавательный характер и разнообразие игровых мотивов, целей, активности действий, высокая эмоциональность, жизнерадостность. Но вместе с тем военно-спортивная игра имеет свои характерные признаки и особенности. К ним следует, прежде всего, отнести:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие элементов героики и боевой романтики; - ярко выраженную военно-прикладную направленность знаний и действий в игре; - возможность широко применять в процессе игр компасы, бинокли, топографические карты, схемы, разнообразные средства сигнализации, макеты оружия (орудий, ракет, пулеметов, автоматов, пистолетов и др.), учебное оружие, противогазы, имитационные средства (холостые патроны, взрывпакеты, дымовые шашки и гранаты, сигнальные ракеты и др.); - в военно-спортивной игре деятельностью коллектива или отдельных ребят руководит командир, он отдает приказы подчиненным, ставит перед ними задачи, планирует и организует их выполнение. Сильное влияние оказывает приказ как 	<p>спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная</p>	<p>Практическое занятие соревнования, Сюжетно-ролевая игра учебная игра.</p>

<p>общеобразовательное требование, которое беспрекословно должен выполнять каждый участник игр</p>		
<p>Раздел 3 Общефизическая подготовка</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.</p> <p>Упражнения с сопротивлением:</p> <p>упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.</p> <p>Подвижные игры и упражнения.</p> <p>Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м.</p> <p>Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная</p>	<p>практическое занятие соревнование, тренировочное занятие.</p>
<p>Раздел 4 Специальная подготовка</p> <p>Спец упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое</p>	<p>спортивно-оздоровительная деятельность, досугово-развлекательная</p>	<p>практическое занятиесоревнование, тренировочное занятие.</p>

<p>против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 мин.</p> <p>Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.</p> <p>Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.</p>		
---	--	--

IV. Тематический план

4.1. Тематическое планирование

5 класс

№	Разделы	Количество часов
1	История создания игры пионербол	1
2	Пионербол с элементами волейбола	11
3	Подвижные игры	10
4	Общефизическая подготовка	6
5	Специальная подготовка	6
	Итого	34

6 класс

№	Тема	Количество часов
1	Игры с мячом	22
2	Общефизическая подготовка	6
3	Специальная подготовка	6
	Итого	34

7 класс

№	Тема	Количество часов
1	Русские народные игры	11
2	Игры народов России	11
3	Общефизическая подготовка	6
4	Специальная подготовка	6
	Итого	34

8 класс

№	Тема	Количество часов
1	Эстафетные игры	11
2	Игры народов мира	11

3	Общефизическая подготовка	6
4	Специальная подготовка	6
	Итого	34

9 класс

№	Тема	Количество часов
1	Мини футбол	11
2	Военно-спортивные игры	11
3	Общефизическая подготовка	6
4	Специальная подготовка	6
	Итого	34

4.2. Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Дата проведения	Темы уроков	Количество часов
1		История создания игры пионербол. Техника безопасности по проведению пионербола.	1
2		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры	1
3		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ Пионербол	1
4		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1
5		Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1
6		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1

7		Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	1
8		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1
9		Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча пионербол	1
10		Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола	1
11		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1
12		Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.	1
13		Игра «Перестрелка»	1
14		Игры «Передал-садись», «Мяч капитану»	1
15		Игры «Салки спиной к щиту», «10 передач»	1
16		Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Мяч среднему»	1
17		Игры «Борьба за мяч», «Перестрелка».	1
18		«Лиса в курятнике»	1
19		«Ловкие ребята»	1
20		«Скороходы и бегуны».	1
21		«Воробушки и кот»	1
22		«Отгадай, кто бросил» «Защищай ворота».	1
23		Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег 30 м.	1
24		Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Бег 30 м	1
25		Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. Бег 60 м.	1

26		Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3*10 м.	1
27		Развитие силы и скоростно - силовых способностей. Метание малого мяча.	1
28		Развитие физических качеств (гибкость) и координационных. Наклон из положения лежа. Челночный бег.	1
29		Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1
30		Беговые упр. Бег 6 мин Подтягивание.	1
31		О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание.	1
32		Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1
33		.Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.	1
34		Итоговое занятие	1

V. Учебно-методический комплекс

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 229 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2013. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2013. -
7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
9. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2012- 496 с., ил.
10. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)
11. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.

VI. Диагностический инструментарий

5 класс.

уровень освоения курса «Пионербол»

Высокий от 8 – 10 передач

средний от 5-8 передач

низкий до 5 передач

Подтягивание – не менее 7 раз высокий

Юноши:

Высокий – 7 и более раз

Средний – 6-5 раз

Низкий – 4-3 раза

Девушки:

Челночный бег

Юноши:

Высокий - до 10,2 сек.

Средний - до 10,7 сек.

Низкий – до 11,5 сек.

Девушки:

Высокий – до 10,5 сек.

Средний – до 11,0 сек

Низкий – до 11,7 сек.

Прыжки

Юноши:

Высокий – до 170 см.

Средний – до 155 см.

Низкий – до 135 см.

Девушки:

Высокий – до 160 см.

Средний – до 150 см.

Низкий – до 130 см.

	Юноши/девушки	высокий	средний	низкий
Бросок мяча через сетку с 10 попыток	Все	10	8	5
Передача мяча с 10 попыток	Все	10	8	5
Подтягивания	Юноши	7 и более раз	6-5 раз	4-3 раза
	Девушки			
Челночный бег 4*9	Юноши	До 10,2 сек.	10,3-10,7 сек.	10,8-11,5 сек.
	Девушки	До 10,5 сек.	10,6-11,0 сек.	11,1-11,7 сек.
Прыжки в длину с места	Юноши	До 170 см.	169-155 см.	154-135 см.
	Девушки	До 160 см.	159-150 см.	149-130 см.