**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Образования Тульской области**

**Муниципальное образование Каменский район**

**МКОУ "Молчановская СШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Пед. совет  Протокол №1  от «28» 08. 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  Цепкова З.И.  Протокол №1  от «29» 08. 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  Ахромеева Т.В.  Приказ №30  от «30» 08. 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Физическая культура. Будь здоров»**

для обучающихся 5 класса

**Пояснительная записка**

Программа

данного

курса

реализует

спортивно-оздоровительное

направление

во

внеурочной деятельности в 5 классе в соответствии с

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») с изменениями и дополнениями (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);

2. Cанитарно- эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.2.2821-10,

3. Образовательная программа основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Молчановская СШ» на период 2015-2020 учебный год

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная со школьного возраста.

* + современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Этому есть множество объяснений. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения,
* том числе курения, алкоголизма и наркомании.

**Актуальность программы:**

Как никогда актуальной остаѐтся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста и роль в еѐ решении отводится школе. Именно школе доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своѐ предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребѐнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная

программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребѐнка. Включает

* себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), проведение соревнований. В программу также включено знакомство со спортивными играми (пионербол, футбол, волейбол, баскетбол). Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Правильно организованные спортивные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Приобщить детей к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

**Цели программы:**

* создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.
* приобщение к занятиям физической культурой и спортом, формирование интересов к определѐнным видам двигательной активности.

**Задачи**,решаемые в рамках данной программы:

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
* обеспечить двигательную активность во внеурочное время;
* воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом

**Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана на учащихся 5 класса и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. На реализацию курса «Будь здоров!» отводится 34 часа за один год обучения, (1 час в неделю).

Занятия проводятся по 45 минут в соответствии с нормами СанПина.

Количество учащихся 2 человека

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики о здоровом образе жизни и т.п.

**Ценностные ориентиры:**

Учащийся не только усвоит определѐнные знания и представления о здоровом образе жизни, но и станет изучать себя, особенности организма, психологически готовиться к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своѐ здоровье.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребѐнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность учащихся.

После каждого занятия у детей должно появляться чувство удовлетворения, лѐгкости и радости.

**Данная программа строится на принципах:**

* Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.
* Коллективности – ребѐнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
* Патриотизма – идентификации себя с Россией, еѐ культурой.
* При этом необходимо выделить практическую направленность курса.
* Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.
* Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Основные направления реализации программы:**

* организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
* организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
* организация и проведение занятий на свежем воздухе в любое время года;
* активное использование спортивной площадки.

**Формы занятий:**

* беседы
* подвижные и спортивные игры
* соревнования
* викторины
* конкурсы
* часы здоровья
* спортивные часы
* веселые старты
* тестирование

**Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во внеурочное время. Время занятий – 45 минут.

Место проведения – спортивный зал, пришкольный стадион, кабинет для внеурочных занятий, актовый зал.

**Результатом практической деятельности по программе «Будь здоров!» можно считать следующие критерии:**

* Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
* Повышение активности детей, участие в спортивных мероприятиях класса, школы, района.
* Взаимодействие со сверстниками с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни.
* Выполнение нормативов комплекса «ГТО»

**Формы подведения итогов работы:**

* + Анкетирование детей
  + Мониторинг состояния здоровья детей
  + Сдача норм комплекса «ГТО»
  + Защита проектов
    1. **Планируемые результаты освоения учебного курса.**
* **результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающийся научится:**

 выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

 осуществлять активную оздоровительную деятельность;  формировать своѐ здоровье;

 рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы еѐ развития,

* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* рационально планировать режим дня и учебной недели;

**Получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, цель и задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», узнает великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности Научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, в том числе сдавая нормативы комплекса «ГТО», сравнивать их с возрастными стандартами;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;
* оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

**Научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в длину;
* выполнять основные технические действия и приѐмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, сдавать нормативы комплекса «ГТО».

**Получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
* выполнять нормативы комплекса «ГТО».

**Получит возможность научиться**:

* овладеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* осуществлять доступные технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Будь здоров».**

**В результате реализации программы у обучающихся будут сформированныУУД.**

**Личностные результаты.**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

*Личностные результаты в разных областях культуры*:

* области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
* области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями.
* области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
* области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.
* области коммуникативной культуры: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнѐрами во время учебной и игровой деятельности.
* области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.).

**Метапредметными результатами** является формирование следующих универсальных учебныхдействий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающиеся научится:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

***Метапредметные результаты*** *проявляются в следующих областях культуры.*

* области познавательной культуры*:* понимание физической культуры как явления культуры.
* области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.
* области трудовой культуры*:* добросовестное выполнение учебных заданий.
* области эстетической культуры: понимание культуры движений человека.
* области коммуникативной культуры*:* владение культурой речи.
* области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

**Предметные результаты:**

**Знания о физической культуре.**

**Научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием.
* выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
* определять базовые понятия и термины физической культуры: физическое развитие, двигательная активность, спорт;
* соблюдать основные гигиенические правила, разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, как явление культуры,
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Научится:**

* использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья;
* разучивать и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей организма и физического развития;
* измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;

**Получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности,
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок.

**Физическое совершенствование.**

**Научится:**

* выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма;

 выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

* выполнять строевые приемы и команды;
* выполнять акробатические упражнения и комбинации;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);
* выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом;
* выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Получит возможность научиться:**

* преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, прыжков и бега;
* составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Получит возможность научиться**:

* овладеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья;
* осуществлять доступные технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.

**Учебно**-**тематическийплан 34 час.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Темы | Количество часов |
| 1 | Понятия о здоровом образе жизни. Режим дня.  Питание, закаливание, занятия физическими упражнениями. | в течении урока |
| 2 | История возникновения и возрождения физкультурно-спортивного комплекса ГТО(Готов к труду и обороне).Государственные требования к уровню физической подготовленности обучающихся. | в течении урока |
| 3 | Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья обучающихся и гигиена. | в течении года |
| 4 | Олимпийские игры древности и современное олимпийское движение. | в течении урока |
| 5 | Лёгкая атлетика. | 12 |
| 6 | Спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол, футбол. | 8 |
| 7 | Гимнастика с элементами акробатики. | 7 |
| 8 | Лыжная подготовка. | 7 |
| 9 | Подготовка и проведение соревнований(пионербол). |  |

Итого: 34

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематическое планирование( темы) | Количество час |  |
|  | **Лёгкая атлетика 8час** |  |  |
| 1 | Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Правила безопасности во время занятий. | 1 |  |
| 2 | Овладение техникой длительного бега. | 1 |  |
| 3 | Высокий старт. Бег с ускорениями до 30м. | 1 |  |
| 4 | Понятие о здоровом образе жизни. Занятия физическими упражнениями. Бег с высокого старта. | 1 |  |
| 5 | Составление режима дня. Занятия физическими упражнениями. Гладкий бег. | 1 |  |
| 6 | Питание, закаливание, занятия физическими упражнениями. Бег с низкого старта на короткие дистанции(30м). | 1 |  |
| 7 | История возникновения и возрождения физкультурно-спортивного комплекса ГТО(Готов к труду и обороне). Государственные требования к уровню физической подготовленности обучающихся. Занятия физическими упражнениями.Метание мяча с места в вертикальную цель. | 1 |  |
| 8 | Олимпийские игры древности. Занятие физическими упражнениями. Метание мяча с места в вертикальную цель. | 1 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики. 7час.** |  |  |
| 1(9) | Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами(с гимнастическими палками). | 1 |  |
| 2(10) | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов.  Акробатические упражнения(кувырок вперёд). | 1 |  |
| 3(11) | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами(скакалка). Акробатические упражнения(кувырок назад). Висы на невысокой перекладине. | 1 |  |
| 4(12) | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами(обруч). Акробатика(кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках.). | 1 |  |
| 5(13) | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами(мяч). История возникновения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в возрождении олимпийского движения. Передвижения по бревну. | 1 |  |
| 6(14) | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Мост из положения лёжа. | 1 |  |
| 7(15) | Составление презентаций «Российские гимнасты, герои олимпиад. | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка 7час** |  |  |
| 1(16) | История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. | 1 |  |
| 2(17) | Передвижения на лыжах попеременные двухшажным ходом. Правила техники безопасности. | 1 |  |
| 3(18) | Передвижения одновременным одношажным ходом. Попеременнвйдвухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км, применяя оддновременный одношажный ход. | 1 |  |
| 4(19) | Передвижения попеременным двухшажным ходом. Подъём»полуёлочкой», спуски в низкой стойке. | 1 |  |
| 5(20) | Передвижения на лыжах до 3 км.с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 1 |  |
| 6(21) | Повороты на месте и в движении. Подъём «ёлочкой». | 1 |  |
| 7(22) | Преодоление естественных препятствий способом перешагивания и перелезания. | 1 |  |
|  | **Спортивные игры 8час** |  |  |
| 1(23) | Баскетбол (ловля и передача мяча от груди). Ведение мяча с изменением направления. Игровые задания. | 1 |  |
| 2(24) | Баскетбол(ведение мяча, бросок в кольцо). |  |  |
| 3(25) | Волейбол(упражнения без мяча: передвижения вправо, влево, выход к мячу). Передача мяча двумя руками сверху и снизу. | 1 |  |
| 4(26) | Волейбол(передачи мяча двумя руками сверху и снизу. | 1 |  |
| 5(27) | Футбол(упражнения без мяча: бег с изменением направления, бег с ускорением, бег спиной вперёд, бег змейкой по кругу. Ведение мяча внутренней часть подъёма стопы. | 1 |  |
| 6(28) | Футбол (ведение мяча внутренней частью подъёма стопы.Удар с места с небольшого разбега по неподвижному мячу.) | 1 |  |
| 7(29) | Игры в пионербол. Современное олимпийское движение. | 1 |  |
| 8(30) | Игры в пионербол. | 1 |  |
|  | **Лёгкая атлетика 4час** |  |  |
| 1(31) | Соблюдение техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики.Низкий старт. Бег на короткие дистанции(30м) | 1 |  |
| 2(32) | Метание малого мяча с разбега на дальность. Кроссовый бег. | 1 |  |
| 3(33) | Метание малого мяча с разбега на дальность. Гладкий равномерный бег. | 1 |  |
| 4(34) | Упражнения общей физической подготовки. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Кроссовый бег. | 1 |  |

Итого: 34

**Содержание курса.**

**1.Понятие о здоровом образе жизни. Питание, режим дня, закаливание, занятия физическими упражнениями и.т.д.**

Слагаемые здорового образа жизни. Здоровое питание: полезные и вредные продукты, витамины и микроэлементы.

Значение и способы закаливания. Профилактика вредных привычек.

Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Общие гигиенические требования к режиму дня с учетом тренировочных занятий. **Практические работы:** ознакомление с информацией в сети Интернет,создание презентаций,рефератов, составление индивидуального режима дня.

1. **История возникновения и возрождение физкультурно-спортивного комплекса. «Готов к труду и обороне» (ГТО). Государственные требования к уровню физической подготовленности обучающихся.**

История развития. Причины возрождения комплекса в России. Виды испытаний: обязательные испытания и испытания по выбору. Нормативы ГТО. Знак ГТО.

**Практические работы:** сдача нормативов комплекса ГТО- IIIступени.

1. **Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья обучающихся. Мониторинг здоровья обучающихся.**

Значение и организация самоконтроля на тренировках, в школе и дома. Понятие о субъективных и объективных критериях самоконтроля, подсчет ЧСС, тестирование, антропометрия. Ведение дневника самонаблюдения.

**Практические работы:** самоконтроль состояния здоровья каждого ребѐнка.

1. **Олимпийские игры древности и современное олимпийское движение.**

История возникновения Олимпийских игр. Мифы Древней Греции. Виды состязаний и особенности их проведения. Возрождение Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в возрождении олимпийского движения. Олимпийские идеалы,символика игр. Российские спортсмены олимпийцы.

**Практические работы:** ознакомление с информацией в сети Интернет,создание презентаций,рефератов, проектов. Участие во Всероссийской Олимпиаде школьников по предмету.

1. **Легкая атлетика.**

История зарождения легкой атлетики. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт.Бег сускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Кроссовый бег.Гладкий равномерный бег. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

1. **Спортивные игры: волейбол, пионербол, баскетбол, футбол.**

История зарождения игр (баскетбола, футбола, волейбола). Правила ТБ. Современные правила соревнований по видам спорта.

**Б а с к е т б о л** .

Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места.

Ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

**В о л е й б о л .**

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

**Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л** ).

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.

Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Упражнения общей физической подготовки.

**Практические работы:** игра в мини-футбол,пионербол,волейбол,баскетбол по правилам,соревнования по видам спорта.

1. **Лыжная подготовка.**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при занятиях лыжными гонками. Правила ухода за лыжным инвентарем.

История зарождения лыжных гонок,

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.

Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуски в низкой стойке.

Торможение «плугом», «упором».

Прохождение дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Подвижные игры на воздухе.

Упражнения общей физической подготовки.

**Практические работы:** занятия на лыжне, отработка различных лыжных ходов.

1. **Гимнастика с элементами акробатики**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при занятиях гимнастикой.

История зарождения гимнастики. Российские гимнасты, герои олимпиад.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки.

Акробатика. Кувырки вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, мост из положения лежа.

**Упражнения на снарядах:**

* передвижение по гимнастическому бревну;
* упражнения на невысокой перекладине;
* опорный прыжок согнув ноги (козел). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место;
* упражнения на брусьях.

Упражнения общей физической подготовки.

1. **Подготовка и проведение соревнований по видам спорта.**

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов.

Подготовка соревнований. Требования к спортивной форме, номер, эмблема и другие атрибуты.

Правила проведения соревнований.

Права и обязанности судейской коллегии.

**Практические работы:** участие в соревнованиях.

* 1. **Литература**
* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* ФГОС основного общего образования;
* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
* «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2014г.
* «Примерные программы внеурочной деятельности начального и основного образования». Авторы: В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др., под редакцией В.А. Горского издательство «Просвещение», Москва – 2013г.
* «Физическая культура 5 – 7классы». Учебник для общеобразовательных организаций, авторы: М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский, под редакцией М.Я.Виленского, Просвещение, 2014г.