

**Программа внеурочной деятельности
(5-10 классов)
«Сила и ловкость»**

Составитель: Шашкин Алексей Николаевич

с. Большая Выла

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Сила и ловкость»

5-9 класс

1. Личностные результаты.

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»
- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
- Выполнение правил безопасного поведения в школе.
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Уважительное отношение к иному мнению.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.
- Умение понимать, что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по ОФП.

2. Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 5-9 классах.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится:

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

Обучающийся 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, 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.

3. Содержание курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» с указанием форм организации и видов деятельности

Виды деятельности:

- Взаимодействия школы и семьи по вопросам воспитания учащихся;
- Создавать условия для духовного общения ребенка и родителей;
- Создать систему целенаправленной воспитательной работы для психолого - педагогического просвещения родителей и совместного проведения досуга детей и родителей.

Формы организации:

- Спортивные мероприятия;
- Совместные семейные праздники

Физическое совершенство.

- **Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м и 100 м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.
- **Гимнастика.** Стойка на лопатках. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Кувырки вперед и назад. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.
- **Лыжные гонки.** Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Прямой спуск. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 12 км. Одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход, Поворот переступанием. Торможение полуплугом. Спуск в основной стойке. Перешагивание на лыжах не больших препятствий. Подъем в гору полуелочкой. Спуск в основной низкой стойке. Торможение упор. Одновременно одношажный ход. Поворот упором. Преодоление простейших препятствий.
- **Футбол.** Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъёма. Остановка мяча грудью.

- **Баскетбол.** Способы передвижения. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движение. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча: без сопротивления защитника, на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия.
- **Волейбол.** Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу под собой. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Двусторонняя игра. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.
- **Контрольные испытания, соревнования.** Участие в школьных и районных соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным играм по упрощенным правилам.

**4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Сила и ловкость» 5 класс.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика.	4 часа
1.	Эстафетный бег. Мини – футбол.	1
2.	Техника бега на средние дистанции. П/и.	1
3.	Бег на 1000 м. Футбол.	1
4.	Техника спортивной ходьбы. П/и.	1
	Подвижные и спортивные игры.	13 часов
5.	ОФП. Футбол между классами.	1
6.	СФП. Футзал. Правила мини-футбола.	1
7.	СФП. Футзал или п/и.	1
8.	Контрольная работа по СФП.	1
9.	Упражнения с элементами баскетбола.	1
10.	ОФП. Баскетбол.	1
11.	Уличный баскетбол. Весёлые старты.	1
12.	СФП. Подвижные игры.	1
13.	Упражнения с элементами волейбола. Правила пионербола.	1
14.	ОФП. Пионербол. Спортивная ходьба.	1
15.	СФП. Пионербол – волейбол.	1
16.	Контрольная работа по СФП.	1
17.	Спортивная ходьба	1
	Лыжная подготовка	8 часов
18.	Лыжная подготовка. П/и.	1
19.	Упражнение на лыжах в овраге.	

20.	Прохождение дистанции на лыжах.	1
21.	Повторение лыжных ходов. П/и на лыжах.	1
22.	Коньковый лыжный ход. П/и.	1
23.	Спуски и подъёмы.	1
24.	Прохождение дистанции на лыжах.	1
25.	Подвижные игры на лыжах.	1
	Гимнастика.	3 часа
26.	ОФП. Акробатика.	1
27.	Упр. на гимнастических снарядах. СФП.	1
28.	Лазанье. Весёлые старты.	1
	ОФП	2 часа
29.	«Президентские состязания»	1
30.	«Президентские соревнования»	1
	Лёгкая атлетика.	5 часа
31.	Лапта.	1
32.	ОФП. Лапта.	1
33.	Техника бега на средние дистанции. П/и.	1
34.	Бег на 1000 м. Футбол.	1
35.	Спортивные и подвижные игры	1
	Второй час: кроссовая подготовка, спортивные игры, подвижные игры, прохождение дистанции на лыжах.	

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Сила и ловкость» 7 класса.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика.	4 часа
1.	Эстафетный бег. Мини – футбол.	1
2.	Техника бега на средние дистанции. П/и.	1
3.	Бег на 400 и 800 м. Футбол.	1
4.	Техника спортивной ходьбы. П/и.	1
	Спортивные игры.	11 часов
5.	ОФП. Волейбол между классами.	1
6.	СФП. Волейбол. Правила волейбола.	1
7.	СФП. Волейбол. Техническая и тактическая подготовка.	1
8.	Контрольная работа по СФП.	1
9.	Основные элементы баскетбола.	1
10.	ОФП. Баскетбол.	1
11.	Уличный баскетбол. Весёлые старты.	1
12.	СФП. Учебная игра между классами.	1
13.	Правила баскетбола.	1
14.	СФП. Пионербол – волейбол. Спортивная ходьба.	1
15.	Волейбол. СФП. Спортивная ходьба.	1
	Лыжная подготовка	8 часов
16.	Лыжная подготовка. П/и.	1
17.	Упражнение на лыжах в овраге.	1
18.	Прохождение дистанции на лыжах.	1

19.	Повторение лыжных ходов. П/и на лыжах.	1
20.	Коньковый лыжный ход. П/и.	1
21.	Спуски и подъёмы.	1
22.	Прохождение дистанции на лыжах.	1
23.	Подвижные игры на лыжах.	1
	Гимнастика.	3 часа
24.	ОФП. Акробатика.	1
25.	Упр. на гимнастических снарядах. СФП.	1
26.	Лазанье. Весёлые старты.	1
	ОФП	2 часа
27.	«Президентские состязания»	1
28.	«Президентские соревнования»	1
	Лёгкая атлетика.	6 часов
29.	Лапта.	1
30.	ОФП. Лапта.	1
31.	Техника бега на средние дистанции. П/и.	1
32.	Прыжки в длину и в высоту.	1
33.	Бег на 1000 м. Футбол.	1
34.	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча.	1
35.	Футбол между классами.	1

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Сила и ловкость» 8 класс.**

№п/ п	Тема занятий	№ занятий по темам
	Л/а, спортивные игры и офп.	12 часов
1.	Эстафетный бег	1.
2.	Бег на 400 и 800 м	1
3.	Мини – футбол. Правила.	1
4.	СФП. Баскетбол.	1
5.	Контрольная работа по СФП.	1
6.	Основные элементы баскетбола.	1
7.	ОФП. Баскетбол.	1
8.	Уличный баскетбол. Весёлые старты.	1
9.	СФП. Волейбол.	1
10.	ОФП. Волейбол. Спортивная ходьба.	1
11.	СФП. Волейбол. Спортивная ходьба.	1
12.	Контрольная работа по СФП.	1
	Лыжная подготовка	7 часов
13.	Лыжная подготовка. С/и.	1
14.	Упражнение на лыжах в овраге.	1
15.	Прохождение дистанции на лыжах.	1
16.	Повторение лыжных ходов. П/и на лыжах.	1
17.	Коньковый лыжный ход. С/и.	1
18.	Спуски и подъёмы.	1
19.	Прохождение дистанции на лыжах.	1
20.	Подвижные игры на лыжах.	1
	Гимнастика	3 часа

21.	ОФП. Акробатика.	1
22.	Упр. на гимнастических снарядах. СФП.	1
23.	Лазанье. Весёлые старты.	1
	ОФП	3 часа
24.	«Президентские состязания»	1
25.	«Президентские соревнования»	1
26.	Кроссовая подготовка. СФП	1
	Л/а и спортивные игры	6 часов
27.	Лапта. Кроссовая подготовка.	1
28.	Бег на разные дистанции.	1
29.	Прыжки в длину и высоту.	1
30.	Лапта.	1
31.	ОФП. Лапта.	1
32.	Техника бега на средние дистанции. П/и.	1
33.	Бег на 1000 м. Футбол.	1
34.	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча.	1
35.	Футбол между классами.	1

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Сила и ловкость» 9 и 10 класс.**

№п/ п	Тема занятий	№ занятий по темам
	Лёгкая атлетика и оф.	5 часа
1.	Эстафетный бег.	1.
2.	Бег на 400 и 800 м	1
3.	Выпускные зачёты; 3000, 1500, 100 м	1
4.	Выпускные зачёты; подтягивание, поднимание и опускание тул- а	1
5.	Контрольная работа по СФП.	1
	Спортивные игры	8 часов
6.	Основные элементы баскетбола.	1
7.	ОФП. Баскетбол.	1
8.	Уличный баскетбол.	1
9.	СФП. Волейбол. Правила.	1
10.	ОФП. Волейбол.	1
11.	СФП. Волейбол.	1
12.	Тактическая подготовка.	1
13.	Контрольная работа по СФП. Волейбол.	1
14.	Спортивная ходьба . С/и.	1
	Лыжная подготовка.	7 часов
15.	Лыжная подготовка. С/и.	1
16.	Упражнение на лыжах в овраге.	1
17.	Прохождение дистанции на лыжах.	1
18.	Повторение лыжных ходов. П/и на лыжах.	1
19.	Коньковый лыжный ход. С/и.	1

20.	СФП (Раскильдинская СОШ).	1
21.	Спуски и подъёмы.	1
22.	Прохождение дистанции на лыжах.	1
23.	Подвижные игры на лыжах.	1
	Гимнастика	3 часа
24.	ОФП. Акробатика.	1
25.	Упр. на гимнастических снарядах. СФП.	1
26.	Лазанье. Спортивные игры.	1
	ОФП	4 часа
27.	«Президентские состязания»	1
28.	Кроссовая подготовка	1.
29.	Выпускные зачёты; 3000, 1500, 100 м (9 кл)	1
30.	Выпускные зачёты; подтягивание, поднимание и опускание тул- а.	1
	Л/а и спортивные игры	3 часа
31.	СФП (выпускные зачёты).	1
32.	Техника бега на средние дистанции.	1
33.	Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	1
34.	Футбол между классами. Ходьба	1
.		

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Сила и ловкость» 3 и 4 класс.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика.	4 часа
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий. Мини – футбол.	1
2.	Техника бега на средние дистанции. 250 м. П/и.	1
3.	Бег на 1000 м. Футбол.	1
4.	Техника спортивной ходьбы. Мини – футбол.	1
	Подвижные и спортивные игры.	13 часов
5.	ОФП. Футбол между классами.	1
6.	СФП. Футзал. Правила мини-футбола.	1
7.	СФП. Учебная игра с элементами баскетбола.	1
8.	СФП. Ловля мяча (пионербол).	1
9.	Упражнения с элементами пионербола.	1
10.	ОФП. Правила. Пионербол.	1
11.	Весёлые старты.	1
12.	СФП. Подвижные игры.	1
13.	Упражнения с элементами волейбола. Правила пионербола.	1
14.	ОФП. Пионербол. Спортивная ходьба.	1
15.	СФП. Пионербол – волейбол.	1
16.	Контрольная работа по СФП.	1
17.	Спортивная ходьба	1
	Лыжная подготовка	8 часов
18.	Лыжная подготовка. П/и.	1
19.	Упражнение на лыжах в овраге.	

20.	Прохождение дистанции на лыжах.	1
21.	Повторение лыжных ходов. П/и на лыжах.	1
22.	Коньковый лыжный ход. П/и.	1
23.	Спуски и подъёмы.	1
24.	Прохождение дистанции на лыжах.	1
25.	Подвижные игры на лыжах.	1
	Гимнастика.	3 часа
26.	ОФП. Акробатика.	1
27.	Упр. на гимнастических снарядах. СФП.	1
28.	Лазанье. Весёлые старты.	1
	ОФП	2 часа
29.	«Президентские состязания»	1
30.	«Президентские соревнования»	1
	Лёгкая атлетика.	5 часа
31.	Лапта.	1
32.	ОФП. Лапта.	1
33.	Техника бега на средние дистанции. П/и.	1
34.	Бег на 1000 м. Футбол.	1