

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п.Косино
Зуевского района Кировской области»**

«Утверждаю»
Директор школы
Приказ № 66/1-ОД
от 31 августа 2023г.

/Салтыкова Л.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Быстрее, выше, сильнее»
(спортивно-оздоровительное направление)**

для учащихся 5-11 классов

Составитель:
Миклина Н.С.
учитель физической культуры

п. Косино 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «**Быстрее, выше, сильнее**» составлена на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287
- Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, утвержденной протоколом ФУМО от 08.04.2015 № 1/15;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями от 11.12.2020 года)
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, утвержденная протоколом ФУМО от 28.06.2016 № 2/16-3
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014г.

Для реализации программного содержания в учебном процессе целесообразно использовать учебник: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.

Данная программа курса предназначена для обучающихся основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Особый акцент в рабочей программе сделан на подготовку обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО и «Президентских состязаний». Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся.

Двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Средний школьный возраст благоприятен для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. В эту пору успешно осваиваются разнообразные упражнения, формируются новые двигательные навыки, начинает определяться предрасположенность к тем или иным видам физической активности. Поэтому очень важно с учётом индивидуальных физических способностей каждого ребёнка правильно ориентировать его на дальнейшие занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его возможностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованы.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Среди многообразия средств и методов, используемых в занятиях, важное место должны занять подвижные и спортивные игры. Они являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся.

Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, **актуальность** разработанной программы внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью курса является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;

комплексное развитие физических и психических качеств;

формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;

создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;

стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;

развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, содействие успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;

формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Программа курса «Быстрее, выше, сильнее» по внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет обучения, периодичность занятий 1 раз в неделю, 34 часа в год, с учётом требований, предъявляемых к содержанию программ Федеральными государственными образовательными стандартами. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий, предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом их интересов (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов и нормативов ВФСК ГТО, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Для реализации интегрального подхода в данной программе используются методы сопряжённого воздействия, игровой и соревновательный. Предпочтительными **формами организации учебного процесса** являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров. Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие

Виды внеурочной деятельности: Игровая деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание учебного курса «Быстрее, выше, сильнее» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного курса

Рабочая программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» направлена на достижение занимающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. 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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Мегапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Мегапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Содержание курса

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), эстафеты, гимнастика.

Общая физическая подготовка – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение.

Разделы «Эстафеты» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	виды	формы
1	ТБ, правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры.	1	Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая	Беседа
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	познавательная	беседа
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
4	Упражнения на развитие ловкости.	1	спортивно-оздоровительная	игра
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игра

6	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Познавательная, спортивно-оздоровительная	Беседа, игра
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игра
8	Упражнения на развитие быстроты.	1	спортивно-оздоровительная	Соревнование
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	1	спортивно-оздоровительная	практика
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	спортивно-оздоровительная	практика
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	спортивно-оздоровительная	Практика, игра
12	Игровые эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игровая
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	игровая	игра
16	Упражнения на развитие силы.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игровая
18	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	познавательная	игровая
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игровая
20	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
21	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
22	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
23	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	познавательная	беседа
24	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра

25	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игровая
27	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
28	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	познавательная	Беседа, игра
29	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игровая
31	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
32	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
33	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
34	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игра

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	виды	формы
1	ТБ, правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры.	1	Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая	Беседа
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	познавательная	беседа
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
4	Упражнения на развитие ловкости.	1	спортивно-оздоровительная	игра
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игра
6	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Познавательная, спортивно-оздоровительная	Беседа, игра
7	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра

8	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
9	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
10	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	спортивно-оздоровительная	Практика, игра
12	Игровые эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игровая
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	игровая	игра
16	Упражнения на развитие силы.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игровая
18	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	познавательная	игровая
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игровая
20	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
21	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
22	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
23	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	познавательная	беседа
24	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
25	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игровая
27	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
28	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	познавательная	Беседа, игра

29	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игровая
31	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
32	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
33	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
34	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игра

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	виды	формы
1	Техника безопасности. Достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Познавательная,	Беседа
2	Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
4	Упражнения на развитие ловкости. Прыжковые упражнения.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
5	Физическое развитие человека.	1	Познавательная	Беседа
6	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игра
7	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игра
8	Упражнения на развитие быстроты.	1	спортивно-оздоровительная	Соревнование.
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднятие туловища.	1	спортивно-оздоровительная	игра
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски в кольцо.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
11	Подтягивание на перекладине.	1	спортивно-	Практика, игра

	Игровые упражнения		оздоровительная	
12	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игровая
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
14	Упражнения на развитие быстроты. Игра в баскетбол.	1	спортивно-оздоровительная	игра
15	Упражнения на развитие ловкости.	1	спортивно-оздоровительная	Соревнование.
16	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
17	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игровая
18	Упражнения на развитие выносливости. Гимнастические эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игровая
19	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
20	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
21	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
22	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
23	Оказание первой помощи при ушибах.	1	познавательная	беседа
24	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
25	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
26	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
28	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
29	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игра
30	Упражнения на развитие ловкости.	1	спортивно-	соревнование

	Беговые упражнения.		оздоровительная	
31	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Познавательная	Беседа
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1	спортивно-оздоровительная	игра
34	Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	виды	формы
1	Техника безопасности. Достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Познавательная,	Беседа
2	Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
4	Упражнения на развитие ловкости. Прыжковые упражнения.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
5	Физическое развитие человека.	1	Познавательная	Беседа
6	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игра
7	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игра
8	Упражнения на развитие быстроты.	1	спортивно-оздоровительная	Соревнование.
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднятие туловища.	1	спортивно-оздоровительная	игра
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски в кольцо.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
11	Подтягивание на перекладине.	1	спортивно-	Практика, игра

	Игровые упражнения		оздоровительная	
12	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игровая
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
14	Упражнения на развитие быстроты. Игра в баскетбол.	1	спортивно-оздоровительная	игра
15	Упражнения на развитие ловкости.	1	спортивно-оздоровительная	Соревнование.
16	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
17	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игровая
18	Упражнения на развитие выносливости. Гимнастические эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	игровая
19	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
20	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
21	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
22	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
23	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
24	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
25	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
26	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
28	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
29	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игра
30	Упражнения на развитие ловкости.	1	спортивно-	соревнование

	Беговые упражнения.		оздоровительная	
31	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Познавательная	Беседа
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1	спортивно-оздоровительная	игра
34	Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	виды	формы
1	Техника безопасности. Достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Познавательная	Беседа
2	Беговые упражнения. Эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
4	Упражнения на развитие ловкости. Прыжковые упражнения.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
5	Физическое развитие человека.	1	Познавательная	Беседа
6	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
7	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
8	Упражнения на развитие быстроты.	1	спортивно-оздоровительная	Соревнование.
9	Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	1	спортивно-оздоровительная	игра
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски в кольцо.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения	1	спортивно-оздоровительная	игра
12	Упражнения на развитие	1	спортивно-	соревнование

	выносливости. Баскетбольные эстафеты		оздоровительная	
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
14	Упражнения на развитие быстроты. Игра в баскетбол.	1	спортивно-оздоровительная	игра
15	Упражнения на развитие ловкости.	1	спортивно-оздоровительная	Соревнование.
16	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
17	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
18	Упражнения на развитие выносливости. Гимнастические эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
19	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
20	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
21	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
22	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
23	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	познавательная	соревнование
24	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
25	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
26	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
28	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
29	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игра
30	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
31	Физическая подготовка и ее связь с	1	Познавательная	Беседа

	укреплением здоровья, развитием физических качеств.			
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
34	Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование

Тематическое планирование 10-11 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	виды	формы
1	Техника безопасности. Достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Познавательная	Беседа
2	Беговые упражнения. Эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
3	Упражнения на развитие ловкости. Прыжковые упражнения.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
4	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
5	Физическое развитие человека.	1	Познавательная	Беседа
6	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
7	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
8	Упражнения на развитие быстроты.	1	спортивно-оздоровительная	Соревнование.
9	Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	1	спортивно-оздоровительная	игра
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски в кольцо.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения	1	спортивно-оздоровительная	игра
12	Упражнения на развитие	1	спортивно-	соревнование

	выносливости. Баскетбольные эстафеты		оздоровительная	
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
14	Упражнения на развитие быстроты. Игра в баскетбол.	1	спортивно-оздоровительная	игра
15	Упражнения на развитие ловкости.	1	спортивно-оздоровительная	Соревнование.
16	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
17	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
18	Упражнения на развитие выносливости. Гимнастические эстафеты	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
19	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
20	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
21	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
22	Спортивные игры (баскетбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
23	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	познавательная	соревнование
24	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
25	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
26	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	спортивно-оздоровительная	игра
27	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
28	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
29	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
30	Спортивные игры (волейбол)	1	спортивно-оздоровительная	игра
31	Физическая подготовка и ее связь с	1	Познавательная	Беседа

	укреплением здоровья, развитием физических качеств.			
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО	1	спортивно-оздоровительная	Игра, соревнование
33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1	спортивно-оздоровительная	соревнование
34	Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1	спортивно-оздоровительная	соревнование

Планируемые результаты изучения курса

После окончания **I года обучения**, занимающиеся научатся:

- выполнять основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- руководствоваться правилами командных подвижных игр и простейшими комплексами упражнений для развития физических способностей;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.
- характеризовать задачи общей физической подготовки;
- понимать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- выполнять основные действия и приёмы командных подвижных игр;
- руководствоваться основами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных действий;
- участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований.

После окончания **II года обучения**, занимающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;
- определять базовые понятия и термины спортивных игр;
- руководствоваться правилами спортивных игр;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

После окончания **III года обучения**, занимающиеся научатся:

- характеризовать задачи специальной подготовки;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать занятия физическими упражнениями, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры баскетбол в игровой деятельности;
- выполнять упрощенные обязанности помощников судей.

После окончания **IV года обучения**, занимающиеся научатся:

- характеризовать задачи тактической подготовки;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной и тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство по осваиваемой спортивной игре;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- владеть терминологией спортивной игры.

После окончания **V года обучения**, занимающиеся научатся:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку с целью развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий спортивными играми;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство по осваиваемой спортивной игре.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения реализации программы

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под. ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.

2. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье [Текст] / Ю.И. Иванов, Э.И. Михайлова – М.: Издательство «Московская правда», 1991.

3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

4. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций [Текст] / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

5. Холл Виссел. Баскетбол: Шаги к успеху / Холл Виссел. [Текст] – Издательство Астрель, 2009.

6. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол [Текст] / Е.Р. Яхонтов, З.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

Учебно-практическое оборудование

1. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

2. Мячи баскетбольные

3. Стенка гимнастическая

4. Скакалка гимнастическая

5. Мячи набивные

6. Гантели

7. Гимнастические маты

8. Рулетка измерительная