



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38 ГОРОДА  
НОВОШАХТИНСКА**

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
 / Т.И. Писек /  
Протокол № 4 от  
« 30 » августа 2021г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
 / Т.В. Ермакова /  
« 30 » августа 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**

наименование внеурочной деятельности: **«Быстрее, выше, сильнее!»**

класс: **7**

уровень общего образования: **основная школа**

количество часов по учебному плану: **33**

учитель **Чиркин Сергей Николаевич, первая категория**

2021-2022 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897);
- на основе основной образовательной программой основного общего образования МБОУ ООШ № 38 города Новошахтинска;
- учебного плана МБОУ ООШ № 38 г. Новошахтинска на 2021-2022 учебный год
- положения ОУ «О рабочих программах»;
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Программа обеспечивается учебно-методическим комплектом, который включает учебники, рабочие тетради и методические рекомендации для учителя.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (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, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

1. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культуры

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты:**

- – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- – воспитание морально-этических и волевых качеств;
- – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- – умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- – определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

- – знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- – знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- – владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- – владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Предполагаемые результаты:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности.**

(Содержание курса внеурочной деятельности для детей с ОВЗ (7 класс) см. Приложение1)

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**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.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт.пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Единоборства.** Развитие, гибкости, быстроты, выносливости, координации, скорости принятия решения.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

Данная программа рассчитана для обучающихся, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

**Форма обучения** – групповая, индивидуальная.

**Методы обучения** – игровой, соревновательный.

**Форма контроля** – тестирование, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов** реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в различные спортивные игры.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

#### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

1. информационно-познавательные (беседы, показ);
2. творческие (развивающие игры);
3. методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

#### 4. Тематический план курса внеурочной деятельности.

**Количество учебных часов.** В учебном плане на изучение курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее!» в 7 классе отводится 1 час в неделю, 33 часа в год.

№ п.п	Наименование раздела программы	Количество часов	Содержание программного материала
1.	<b>Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>Во время занятий</b>	
2.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4x100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 6 мин. Подтягивание. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Подвижные игры. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин.
3.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>3</b>	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).

			<p>Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).</p> <p>Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).</p> <p>Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>
<b>4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>	<p>Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.</p> <p>Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол в различном количестве. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырываниеи выбивание мяча.</p>
<b>5.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>5</b>	<p>Составление плана и подбор подводящих упражнений.</p> <p>Стойка игрока. Передача мяча сверху.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Челночный бег4х9м. Стойка игрока.</p> <p>Передача мяча сверху. Перемещение в стойке.</p> <p>Прием мяча снизу.</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Стойка игрока. Передача мяча сверху.</p> <p>Нижняя прямая, боковая подача.</p> <p>Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p>
<b>6.</b>	<b>Единоборства</b>	<b>5</b>	<p>Правила безопасности в единоборствах.</p> <p>История возникновения и развития борьбы самбо, дзюдо. Принципы и этикет единоборств.</p>



			<p>Основные стойки в борьбе. Передвижения, повороты, захваты. Выведение из равновесия рывком, скручиванием, толчком. Страховки и падения. Составляющие части приема. Техника бросков. Бросок через бедро, передняя и задняя подножка, зацеп изнутри. Техника борьбы в партере, лежа. Удержания сбоку, поперек, со стороны головы. Контрприемы. Тренировочные поединки.</p>
7.	<b>Футбол</b>	<b>7</b>	<p>Развитие футбола в России. Изучение правил игры и пояснения к ним. Изучение положения о соревнованиях. Обязанности судей. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.</p> <p>Показатель индивидуальной техники владения мячом. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад, неожиданным рывком вперёд уйти с мячом. Ведение мяча серединой подъёма и носком, ведение мяча всеми изученными способами. Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Понятие о тактической системе и стиле игры.</p>

			<p>Знакомство с тактическими расстановками на поле. Тактика игры в нападение. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека».</p> <p>Упражнение для развития умения «видеть поле»- игра в пятнашки парами на ограниченной площади.</p> <p>Тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча. Тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.</p> <p>Выполнять комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Выполнить комбинации «пропуск мяча». Тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча. Групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника, выбирая правильную позицию и страховку партнёров. Командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защите.</p> <p>Тактика вратаря - играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на разной высоте мячей. Внешний вид во время выступлений: спортивный костюм. Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований.</p>
--	--	--	---

#### 5. Календарно-тематической план курса внеурочной деятельности

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (по плану)
			<b>I четверть 8 часов</b>	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>	
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	01.09
2	2	Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств.	1	08.09
3	3	ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4x100м.	1	15.09

4	4	Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1	27.09
		Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 6 мин. Подтягивание.	1	29.09
5	5	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств.	1	06.10
6	6	Эстафеты. Подвижные игры. Бег 10мин. Поднимание туловища.	1	13.10
7	7	Челночный бег. О.Р.У. Бег 12мин. Специальные беговые упражнения.	1	20.10
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>3</b>	
8	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической лавочке.	1	27.10
			<b>II четверть 7 часов</b>	
9	2	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Лазанье по канату.	1	10.11
10	3	Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	17.11
		<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>	
11	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1	24.11
12	2	Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	01.12
13	3	Вырывание и выбивание мяча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	1	08.12
14	4	Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.	1	15.12
15	5	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол.	1	22.12
			<b>III четверть 9 часов</b>	
16	6	Игра в мини-баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	12.01

		<b>Волейбол</b>	<b>5</b>	
17	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 3х10м.	1	19.01
18	2	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	26.01
19	3	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра.	1	02.02
20	4	Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху. Игра.	1	09.02
21	5	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1	16.02
		<b>Единоборства</b>	<b>5</b>	
22	1	Правила безопасности в единоборствах. История возникновения и развития борьбы самбо, дзюдо. Принципы и этикет единоборств.	1	02.03
23	2	Основные стойки в борьбе. Передвижения, повороты, захваты.	1	09.03
24	3	Выведение из равновесия рывком, скручиванием, толчком. Страховки и падения. Составляющие части приема.	1	16.03
			<b>IV четверть 9 часов</b>	
25	4	Техника бросков. Бросок через бедро, передняя и задняя подножка, зацеп изнутри.	1	30.03
26	5	Техника борьбы в партере, лежа. Удержания сбоку, поперек, со стороны головы. Контрприемы. Тренировочные поединки.	1	06.04
		<b>Футбол</b>	<b>7</b>	
27	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Нарушения правил. Изучение правил игры в большой и мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.	1	13.04
28	2	Общая и специальная подготовка. Игра в «Квадрат». Учебная 2-х сторонняя игра без ворот.	1	20.04
29	3	Техника игры в футбол. Индивидуальной техники владения мячом. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.	1	27.04
30	4	Передача и остановка мяча. Правильная постановка ног при ударе по мячу. Изучение основ различных ударов ногой и головой по мячу.	1	04.04
31	5	Тактика игры в футбол. Знакомство с тактическими расстановками на поле. Тактика игры в нападение. Организация обороны, «персональная опека».	1	11.05
32	6	Правила подготовки и психологической	1	18.05

		настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований.		
33	7	Учебная 2-х сторонняя игра в футбол по правилам.	1	25.05

#### 6.Список литературы:

1. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 104 с
2. Учебник: В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013
3. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
4. А.П. Матвеев. Физическая культура 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
5. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы», автор: Матвеев А.П. М. “Просвещение”, 2012;
6. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).
7. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
9. Гогоун Е. Н., Мартыанов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..
10. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
11. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе/Спортивная борьба. – М., 1985.
12. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. - Мн., 2006.
13. Вахун М., Дзюдо. Основы тренировки. - Мн., 1983.
14. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М., 2007.

#### 7.Материально-техническая база для реализации программы.

**Место проведения:** спортивная площадка; спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи; баскетбольные мячи; футбольные мячи; теннисные мячи; малые мячи; набивные мячи; скакалки; перекладина гимнастическая; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; бревно гимнастическое; гимнастические маты; козел гимнастический; сетка волейбольная; щиты с кольцами баскетбольные; свисток; секундомер.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности для детей с ОВЗ (7 класс)

#### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Гимнастика.**

*Организуемые команды и приемы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания.

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

### **Легкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).61

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Подвижные игры разных народов.**

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по

гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую;

*упражнения на переключение внимания;* упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

#### **На материале лёгкой атлетики**



*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

### ***Коррекционно-развивающие упражнения***

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея»,

«Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»;

*упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны:* «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).<sup>64</sup>

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание

большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с б5поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

ПРОВЕРЕНО

Протокол заседания  
Методического совета  
МБОУ ООШ № 38

От \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Подпись руководителя МС, ФИО