

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
6, 8, 9 классы**

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

6 класс

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, 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: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных

действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры : способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий физическими упражнениями в развитии основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие человека; характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показывать влияние занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;

Обучающийся получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в Русскую лапту, волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Физическое развитие человека.

Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики - выполнение команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдение интервал; выполнение исходное положение без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; кувырок вперед (назад) в группировке.

Акробатическое соединение. Лазанье по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза. Выполнять разновидности ходьбы;

Легкая атлетика - передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 30м, 60 м;1000м., выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Лыжная подготовка – попеременный двухшажный ход, повороты переступанием на месте и в движении, подъем «полужёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций.

Спортивные игры.

Лапта - упражнения без мяча, бег с изменением направления. Упражнения с мячом: броски и ловля мяча двумя руками и одной; подача мяча, броски мяча по движущейся цели и неподвижной, ловля катящегося мяча.

Баскетбол – упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Волейбол – упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 8-9 класс

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение следующих результатов.

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности

выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Обучающийся научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Содержание курса

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Оказание доврачебной помощи при ушибах.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Легкая атлетика: метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: прыжки через препятствия, многоскоки, Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры: Волейбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. Баскетбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол. Игра по правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Гимнастика с основами акробатики.

Лыжная подготовка: Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Содержание курса внеурочной деятельности

6 класс

№ п/п	Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
1	Русская лапта. 17 часов	<p>Теория. Техника безопасности при занятиях русской лаптой. История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры.</p> <p>Современное состояние лапты в Российской Федерации. Официальные правила соревнований по лапте. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> Броски и ловля мяча. Подача мяча. Броски малым мячом по движущейся цели. Ускорения и перебежки. Удары по мячу и броски по движущейся цели. Ловля мяча с лета. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебная игра в лапту. 	<p>Формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;</p> <p>формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;</p> <p>формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;</p> <p>воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами лапты;</p> <p>выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.</p>
2	Волейбол. 7 часов	<p>Теория. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> Прием и передача мяча в парах. Передачи мяча сверху и прием снизу. 	

		<p>Передачи мяча сверху через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча. Учебная игра в волейбол.</p>	
3	<p>Лыжная подготовка. 10 часов</p>	<p>Теория. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.</p> <p>Практические занятия: Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъемы и спуски. Спуски в парах. Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Эстафеты на лыжах (этапы до 200м). Спуски в парах. Подвижные игры на лыжах. «Гусеница». «Пятнашки». «Лыжный слалом».</p>	

№ п/п	Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
1	Русская лапта. 17 часов	<p>Теория. Техника безопасности при занятиях русской лаптой. История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры.</p> <p>Современное состояние лапты в Российской Федерации.</p> <p>Официальные правила соревнований по лапте. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> Броски и ловля мяча. Подача мяча. Броски малым мячом по движущейся цели. Ускорения и перебежки. Удары по мячу и броски по движущейся цели. Ловля мяча с лета. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебная игра в лапту. 	<p>Формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;</p> <p>формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;</p> <p>формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;</p> <p>воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами лапты;</p> <p>выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте.</p> <p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте.</p> <p>Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор</p>

			<p>подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.</p>
2	Волейбол. 7 часов	<p><i>Теория.</i> Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Прием и передача мяча в парах. Передачи мяча сверху и прием снизу. Передачи мяча сверху через сетку. Верхняя прямая подача мяча. подача мяча. Учебная игра в волейбол.</p>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами волейбола. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол. Техника нападения. Техника защиты. Индивидуальные действия. Выбор передачи в зависимости от игровой ситуации.</p>
3	Лыжная подготовка. 10 часов	<p><i>Теория.</i> Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий</p>	<p>Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков,</p>

		<p>лыжным спортом для здоровья человека.</p> <p>Практические занятия: Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъемы и спуски. Спуски в парах. Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Эстафеты на лыжах (этапы до 200м). Спуски в парах. Подвижные игры на лыжах. «Гусеница». «Пятнашки». «Лыжный слалом».</p>	<p>подъемов, поворотов, торможений. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>
--	--	--	---

№ п/п	Наименование раздела	Предметное содержание	Форма реализации воспитательного потенциала
1	Русская лапта. 17 часов	<p>Теория. Техника безопасности при занятиях русской лаптой. История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры.</p> <p>Современное состояние лапты в Российской Федерации. Официальные правила соревнований по лапте. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Броски и ловля мяча.</p> <p>Подача мяча.</p> <p>Броски малым мячом по движущейся цели.</p> <p>Ускорения и перебежки.</p> <p>Удары по мячу и броски по движущейся цели.</p> <p>Ловля мяча с лета.</p> <p>Тактические действия в нападении.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Учебная игра в лапту.</p>	<p>Формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;</p> <p>формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;</p> <p>формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;</p> <p>воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;</p> <p>развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами лапты;</p> <p>выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте.</p> <p>Способы</p>

			<p>самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.</p> <p>Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.</p> <p>Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.</p> <p>Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.</p>
2	Волейбол. 7 часов	<p><i>Теория.</i> Техника безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p><i>Практические занятия:</i></p> <p>Прием и передача мяча в парах.</p> <p>Передачи мяча сверху и прием снизу.</p> <p>Передачи мяча сверху через сетку.</p> <p>Верхняя прямая подача мяча.</p> <p>Подача мяча.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами волейбола</p> <p>Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол.</p> <p>Техника нападения.</p> <p>Техника защиты.</p> <p>Индивидуальные действия.</p> <p>Выбор передачи в зависимости от игровой ситуации.</p>

3	<p>Лыжная подготовка. 10 часов</p>	<p>Теория. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека.</p> <p>Практические занятия: Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъемы и спуски. Спуски в парах. Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Эстафеты на лыжах (этапы до 200м). Спуски в парах. Подвижные игры на лыжах. «Гусеница». «Пятнашки». «Лыжный слалом».</p>	<p>Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>
---	---	--	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154190

Владелец Шульгина Наталья Владимировна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024