

Ростовская область, Азовский район, х. Гусарева Балка.
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Гусаревская средняя общеобразовательная школа
346758, РФ, Ростовская область, Азовский район, хутор Гусарева балка,
улица Мира, дом 101, тел. Факс 8(86342)95-682
mou-gusarevskaya@rambler.ru
<http://www.gusarsosh.ru>

Рассмотрено
на заседании педсовета
Протокол №1 от 24.08.2020 г.

Проверено
Зам.директора по ВР
Новоселова Н.В. *Н.В. Новоселова*



«Утверждаю»
Директор МБОУ Гусаревской СОШ
Приказ №47 от «26» августа 2020г.
М.С. Овчинникова
Овчинникова М.С.
М.П.

Рабочая программа
внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению кружка
«Кладовая игр»
Для обучающихся 5-9 классов
На 2020-2021 учебный год

Количество часов: 1 час в неделю.

5 класс-32 часа

6класс-32 часа

7 класс-32 часа

8 класс-33 часа

9 класс-33 часа

Учитель: Загнибородько Артем Николаевич

2020г

Пояснительная записка

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ;
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Гусаревской СОШ Азовского района;
10. Учебный план МБОУ Гусаревской СОШ Азовского района на 2020-2021 год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Кладовая игр» в 8-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Кладовая игр» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Кладовая игр»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Кладовая игр» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 35 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Примерное содержание занятий

5 класс

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

6 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Волейбол

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание

и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

9 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Предполагаемые результаты

Воспитательные результаты

Результаты **первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о способах и средствах самозащиты; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о российских традициях памяти героев Великой Отечественной войны; о русских народных играх; о народных танцах, о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;

Результаты **второго уровня** (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Результаты **третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта волонтерской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре- деление 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Кладовая игр» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Кладовая игр» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Планируемые результаты

Основной показатель реализации программы «Кладовая игр» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно) (Приложение 1)
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (Приложение 2);
- социометрические исследования (ежегодно) (Приложение 3);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов
		Всего
1-й год обучения		
1	Баскетбол	12
2	Волейбол	13
3	Футбол	7
4	Итого	32
2-й год обучения		
1	Баскетбол	12
2	Волейбол	13
3	Футбол	7
4	Итого	32
3-й год обучения		
1	Баскетбол	12
2	Волейбол	13
3	Футбол	7
4	Итого	32
4-й год обучения		
1	Баскетбол	12
2	Волейбол	13
3	Футбол	8
4	Итого	33
5-й год обучения		

1	Баскетбол	12
2	Волейбол	13
3	Футбол	8
4	Итого	33

Календарно-тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудито рных	неау дито рны х	По плану	По факту
Баскетбол (12 часов)					
1.	ТБ на занятиях баскетболом	1		07.09	
2.	Стойки и перемещения баскетболиста		1	14.09	
3.	Остановка прыжком		1	21.09	
4.	Остановка в два шага		1	28.09	
5.	Передачи мяча		1	05.10	
6.	Ловля мяча		1	12.10	
7.	Ведения мяча		1	19.10	
8.	Броски в кольцо с двух шагов		1	26.10	
9.	Штрафной бросок		1	09.11	
10.	Основные правила игры в баскетбол	1		16.11	
11.	Подвижные игры		1	23.11	
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1	30.11	
Волейбол (13 часов)					
13.	ТБ на занятиях волейболом	1		07.12	
14.	Стойки игрока		1	14.12	
15.	Основные перемещения волейболиста		1	21.12	
16.	Передача мяча сверху		1	28.12	
17.	Передача мяча снизу		1	11.01	
18.	Передачи мяча через сетку		1	18.01	
19.	Нижняя прямая подача		1	25.01	

20.	Нижняя прямая подача		1	01.02	
21.	Прием мяча		1	08.02	
22.	Основные правила волейбола	1		15.02	
23.	Игра в волейбол по упрощенным правилам		1	22.02	
24.	Подвижные игры и эстафеты		1	01.03	
25.	Игра в волейбол по упрощенным правилам		1	15.03	
Футбол (7 часов)					
26.	ТБ на занятиях футболом	1		29.03	
27.	Стойки и перемещения футболиста		1	05.04	
28.	Техника удара по неподвижному мячу		1	12.04	
29.	Техника удара по движущемуся мячу		1	19.04	
30.	Передачи мяча		1	26.04	
31.	Ведение мяча		1	17.05	
32.	Основные правила футбола	1		24.05	

Календарно-тематическое планирование
6 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудито рных	неауд иторн ых	По плану	По факту
Баскетбол (12 часов)					
1.	ТБ на занятиях баскетболом	1		07.09	
2.	Стойки. Перемещения. Остановки.		1	14.09	
3.	Передача и ловля мяча		1	21.09	
4.	Ведение мяча		1	28.09	
5.	Броски в кольцо		1	05.10	
6.	Штрафной бросок		1	12.10	
7.	Основные тактические взаимодействия в баскетболе		1	19.10	
8.	Игра в защите		1	26.10	
9.	Игра в нападении		1	09.11	
10.	Тестирование	1		16.11	
11.	Эстафеты баскетболиста		1	23.11	
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1	30.11	
Волейбол (13 часов)					
13.	ТБ на занятиях волейболом	1		07.12	
14.	Передачи мяча над собой и через сетку		1	14.12	
15.	Передачи мяча в парах и тройках		1	21.12	
16.	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения		1	28.12	
17.	Индивидуальные тактические действия в защите		1	11.01	
18.	Верхняя прямая подача		1	18.01	
19.	Техника приема мяча с подачи		1	25.01	

20.	Прямая подача и прием подачи		1	01.02	
21.	Правила волейбола			08.02	
22.	Подвижные игры с элементами волейбола		1	15.02	
23.	Двусторонняя учебная игра		1	22.02	
24.	Эстафеты с элементами волейбола		1	01.03	
25.	Учебная игра в волейбол		1	15.03	
Футбол (7 часов)					
26.	ТБ на занятиях футболом	1		29.03	
27.	Техника остановки мяча		1	05.04	
28.	Техника ведения мяча		1	12.04	
29.	Игровые задания 2:1, 3:1		1	19.04	
30.	Игровые задания 3:2, 3:3		1	26.04	
31.	Тактические действия в нападении и защите		1	17.05	
32.	Основные правила футбола	1		24.05	

Календарно-тематическое планирование
7 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудито рных	внеау дитор ных	По плану	По факту
Баскетбол (12 часов)					
1.	ТБ на занятиях баскетболом	1		07.09	
2.	Стойки. Перемещения. Остановки.		1	14.09	
3.	Передача и ловля мяча		1	21.09	
4.	Ведение мяча		1	28.09	
5.	Броски в кольцо		1	05.10	
6.	Штрафной бросок		1	12.10	
7.	Основные тактические взаимодействия в баскетболе		1	19.10	
8.	Игра в защите и нападении		1	26.10	
9.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1	09.11	
10.	Тестирование	1		16.11	
11.	Эстафеты баскетболиста		1	23.11	
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1	30.11	
Волейбол (13 часов)					
13.	ТБ на занятиях волейболом	1		07.12	
14.	Передачи мяча из различных положений		1	14.12	
15.	Индивидуальные тактические действия в защите		1	21.12	
16.	Индивидуальные тактические действия в нападении		1	28.12	
17.	Верхняя прямая подача		1	11.01	
18.	Техника приема мяча с подачи		1	18.01	
19.	Прямая подача и прием подачи		1	25.01	
20.	Совершенствование подачи и её приема		1	01.02	

21.	Правила волейбола	1		08.02	
22.	Подвижные игры с элементами волейбола		1	15.02	
23.	Двусторонняя учебная игра		1	22.02	
24.	Эстафеты с элементами волейбола		1	01.03	
25.	Учебная игра в волейбол		1	15.03	
Футбол (7 часов)					
26.	ТБ на занятиях футболом	1		29.03	
27.	Удар по воротам на точность		1	05.04	
28.	Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу		1	12.04	
29.	Ведения мяча между предметами		1	19.04	
30.	Ведение мяча с сопротивлением		1	26.04	
31.	Тактические действия в нападении и защите		1	17.05	
32.	Основные правила футбола	1		24.05	

Календарно-тематическое планирование
8 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудито рных	внеа удит орны х	По плану	По факту
Баскетбол (12 часов)					
1.	ТБ на занятиях баскетболом	1		01.09	
2.	Стойки. Перемещения. Остановки.		1	08.09	
3.	Передача и ловля мяча		1	15.09	
4.	Ведение мяча		1	22.09	
5.	Броски в кольцо		1	29.09	
6.	Штрафной бросок		1	06.10	
7.	Основные тактические взаимодействия в баскетболе		1	13.10	
8.	Игра в защите и нападении		1	20.10	
9.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1	27.10	
10.	Тестирование	1		10.11	
11.	Эстафеты баскетболиста		1	17.11	
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1	24.11	
Волейбол (13 часов)					
13.	ТБ на занятиях волейболом	1		01.12	
14.	Совершенствование техники передач		1	08.12	
15.	Прямой нападающий удар		1	15.12	
16.	Прямой нападающий удар		1	22.12	
17.	Прямой нападающий удар		1	12.01	
18.	Совершенствование верхней прямой подачи		1	19.01	
19.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите		1	26.01	

20.	Одиночное блокирование		1	02.02	
21.	Страховка при блокировании	1		09.02	
22.	Подвижные игры с элементами волейбола		1	16.02	
23.	Двусторонняя учебная игра		1	02.03	
24.	Эстафеты с элементами волейбола		1	09.03	
25.	Учебная игра в волейбол		1	16.03	
Футбол (8 часов)					
26.	ТБ на занятиях футболом	1		30.03	
27.	Удар по летящему мячу		1	06.04	
28.	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель		1	13.04	
29.	Удар головой		1	20.04	
30.	Ведение мяча с изменением скорости и направления		1	27.04	
31.	Тактические действия в нападении и защите		1	04.05	
32.	Основные правила футбола	1		11.05	
33.	Игра в футбол по упрощенным правилам		1	18.05	

Календарно-тематическое планирование
9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудито рных	внеау дитор ных	По плану	По факту
Баскетбол (12 часов)					
1.	ТБ на занятиях баскетболом	1		01.09	
2.	Стойки. Перемещения. Остановки.		1	08.09	
3.	Передача и ловля мяча		1	15.09	
4.	Ведение мяча		1	22.09	
5.	Броски в кольцо		1	29.09	
6.	Жесты судей	1		06.10	
7.	Основные тактические взаимодействия в баскетболе		1	13.10	
8.	Игра в защите и нападении		1	20.10	
9.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1	27.10	
10.	Судейская практика		1	10.11	
11.	Эстафеты баскетболиста		1	17.11	
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1	24.11	
Волейбол (13 часов)					
13.	ТБ на занятиях волейболом	1		01.12	
14.	Совершенствование техники передач		1	08.12	
15.	Прямой нападающий удар		1	15.12	
16.	Прямой нападающий удар		1	22.12	
17.	Двусторонняя игра в волейбол		1	12.01	
18.	Совершенствование верхней прямой подачи		1	19.01	
19.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите		1	26.01	
20.	Одиночное блокирование		1	02.02	

21.	Страховка при блокировании		1	09.02	
22.	Жесты судей	1		16.02	
23.	Практика в судействе и организация соревнований		1	02.03	
24.	Практика в судействе и организация соревнований		1	09.03	
25.	Практика в судействе и организация соревнований		1	16.03	
Футбол (8 часов)					
26.	ТБ на занятиях футболом	1		30.03	
27.	Ведения мяча, ложные движения		1	06.04	
28.	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель		1	13.04	
29.	Удар головой		1	20.04	
30.	Ведение мяча с изменением скорости, финты		1	27.04	
31.	Тактические действия в нападении и защите		1	04.05	
32.	Правила футбола	1		11.05	
33.	Судейская практика		1	18.05	

**Лист корректировки рабочей программы внеурочной деятельности для 5 – 9 классов
«Кладовая игр»**

[illegible]

