

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Курагинского района**

**МБОУ Можарская СОШ №15**

**РАССМОТРЕНО**

методическим  
объединением учителей



М.А.Абрамов

Приказ №1  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



И.А.Галета

Приказ №1  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.О. Директора



Филиппов В.Э.

Приказ №75  
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно -  
оздоровительному направлению  
«Общая физическая подготовка»  
в рамках ФГОС  
5-6 класс  
2023/24 учебный год**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 1 год, 34 часа, 1 раз в неделю

Автор или составитель:  
педагог Соболева Лариса Викторовна

**МОЖАРКА**  
2023 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

**Целью** курса в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс «Общая физическая подготовка» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- 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.
- способность управлять своими эмоциями; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
- умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.
- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

**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.

***Познавательные:***

- проявляет самостоятельность в игровой деятельности, выбирая ту или иную игру и способы ее осуществления;
- умеет осуществлять синтез как составление целого из частей;
- умеет слушать, понимать и пересказывать простые тексты;
- умеет строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- выделяет и формулирует познавательную цель с помощью учителя;
- строит речевое высказывание в устной форме.

***Регулятивные:***

- умеет проявлять инициативность и самостоятельность в разных видах детской деятельности;
- принимает и сохраняет учебную задачу;
- способен выстроить внутренний план действия в игровой деятельности
- умеет обсуждать возникающие проблемы, правила, умеет выбирать себе род занятий;
- адекватно воспринимает предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- планирует совместно с учителем свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

***Коммуникативные:***

- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх, организует их.
- способен договариваться, учитывать интересы других, сдерживать свои эмоции, проявляет доброжелательное внимание к окружающим
- обсуждает в ходе совместной деятельности возникающие проблемы, правила
- использует речь для регуляции своего действия;
- знает и может применить первоначальные способы поиска информации (спросить у взрослого, сверстника, посмотреть в словаре)
- умеет задавать учебные вопросы;
- контролирует действия партнёра;
- умеет слушать, принимать чужую точку зрения, отстаивать свою.

**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.

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **Выпускник научится:**

– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

– раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

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

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

– 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 в прыжках (в длину и высоту);

– выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

– выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

– выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

**Результат освоения курса – «Весёлые эстафеты».**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

Тема. Содержание темы	Формы организации учебных занятий
<p><b>Знания о физической культуре – в процессе урока</b>                      Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.                      Физическое развитие человека.                      Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.                      Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.                      Здоровье и здоровый образ жизни.                      Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.                      Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	Групповая  Фронтальная
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b>                      Подготовка к занятиям физической культурой.                      Организация досуга средствами физической культуры.  <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>                      Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p>	Групповая  Фронтальная
<p><b>Физическое совершенствование:</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <i>Организуемые команды и приемы:</i> перестроение из колонны дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.  <i>Акробатические упражнения:</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат..  <i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):</i> вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.  <i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).  <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p>	Групповая  Фронтальная  Поточная  Индивидуальная

<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>Бег:</b> высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.</p> <p><b>Метание</b> малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.</p> <p><b>Прыжки:</b> в длину с места; через препятствия; со скакалкой.</p> <p><b>Упражнения прикладного характера:</b> всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.</p>	<p>Групповая Поточная Фронтальная</p>
<p><b>Лыжные гонки</b> попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1000 м, 1500 м</p> <p><b>Упражнения прикладного характера:</b> повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>Групповая Фронтальная Поточная Групповая Индивидуальная</p>
<p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.</p>	<p>Групповая Фронтальная Попеременная Поточная</p>
<p><b>Волейбол</b> Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Групповая Фронтальная Попеременная Поточная</p>

6 класс

Тема. Содержание темы	Формы организации учебных занятий
<p><b>Знания о физической культуре – в процессе урока</b>  Олимпийские игры древности.  Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр.  Цели и задачи современного олимпийского движения.  Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.  Первые олимпийские чемпионы современности.  Физическое развитие человека.  Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.  Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.</p>	<p>Групповая  Фронтальная  Индивидуальная</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b>  Подготовка к занятиям физической культурой.  Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.  Организация досуга средствами физической культуры.  <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>  Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.  Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p>	<p>Групповая  Индивидуальная</p>
<p><b>Физическое совершенствование:</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <i>Организуемые команды и приемы:</i> перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами  <i>Акробатические упражнения:</i> из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках, полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на</p>	<p>Индивидуальная  Групповая  Фронтальная</p>



<p>лопатках кувырок в полушпагат; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.</p> <p><i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):</i> вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом из стойки врозь правой (левой) на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок прогнувшись из полуприседа,</p> <p><i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):</i> вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси.</p> <p>Смешанные висы; подтягивание из виси лежа (девочки).</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p>	<p>Посменная</p> <p>Поточная</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><i>Бег:</i> высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.</p> <p><i>Броски набивного мяча (2кг):</i> двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.</p> <p><i>Упражнения прикладного характера:</i> всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.</p>	<p>Групповая</p> <p>Поточная</p> <p>Попеременная</p> <p>Фронтальная</p>
<p><b>Лыжные гонки</b></p> <p>На освоение техники лыжных ходов: попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».</p> <p><i>Упражнения прикладного характера:</i> повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.</p>	<p>Групповая</p> <p>Фронтальная</p> <p>Поточная</p> <p>Индивидуальная</p>
<p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля,</p>	<p>Групповая</p> <p>Фронтальная</p> <p>Попеременная</p> <p>Поточная</p>

передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	
<b>Волейбол</b> Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Игра волейбол.	Групповая Фронтальная Попеременная Поточная

### Учебный план

№	Разделы и темы	Количество часов	
		Класс	
		5	6
1	Знания о физической культуре	Во время уроков	
2	Физическое совершенствование:		
	гимнастика с основами акробатики	7	7
	легкая атлетика	9	9
	лыжные гонки	8	8
	баскетбол	5	5
	волейбол	5	5
<b>ИТОГО:</b>		34	34

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)**

№ урока	дата по плану	дата по факту	Тема	Основные виды учебной деятельности
<b>Легкая атлетика (4 часов)</b>				
1			1. Вводный инструктаж по технике безопасности. Прыжки: в длину с места; через препятствия; со скакалкой. Тестовый норматив: «Прыжок длины с места», «Прыжок через скакалку».	Демонстрируют и описывают технику прыжков в длину с места; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
2		2. Челночный бег. Бег 30 м, 60 м. Тестовый норматив: «Челночный бег 3*10 м», «Бег 30 м, 60 м».		
3		3. Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. Тестовый норматив: «Метание малого мяча на дальность».		
4		4. Тестовый норматив: «Бег 1000 м».		
<b>Волейбол (5 часов)</b>				
5			1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча сверху. Тестовый норматив: «Наклон туловища вперед сидя». Эстафеты.	Демонстрируют и анализируют технику передач и приема мяча. Усваивают и соблюдают правила игры пионербола.
6		2. Передачи и приемы мяча сверху, снизу, над собой. Тестовый норматив: «Подъем туловища из положения лежа».		
7		3. Передачи и приемы мяча в парах, в движении, у стены. Тестовый норматив: «Подтягивания на перекладине».		
8		4. Нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Тестовый норматив: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Игра волейбол.		
9		5. Передачи, приемы, подачи мяча. Игра волейбол.		
<b>Гимнастика (7 часов)</b>				
10			1. Техника безопасности на занятиях спортивная гимнастика. ОРУ, круговая тренировка. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм. Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки. Предупреждают появление ошибок.
11		2. Упражнение на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.		
12		3. Акробатические упражнения.		
13		4. Акробатические упражнения.		
14		5. Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики).		
15		6. Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики).		

16			7. Гимнастические упражнения прикладного характера	
<b>Лыжи (8 часов)</b>				
17			1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием. Эстафета.	Демонстрируют и описывают попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход., подъем «полуелочкой», торможение «пругом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 1000 м, 2000 м, 3000 м
18			2. Прохождение на лыжах дистанции 1000 км.	
19			3. Одновременный бесшажный ход. Прохождения на лыжах 300 м с ускорением.	
20			4. Тестовый норматив: «Прохождение на лыжах дистанции 1000 м».	
21			5. Подъем «полуелочкой». Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафета на лыжах.	
22			6. Прохождение на лыжах дистанции 2000 м.	
23			7. Торможение «пругом»; повороты переступанием. Эстафета на лыжах	
24			8. Тестовый норматив: «Прохождение на лыжах дистанции 3000 м».	
<b>Баскетбол (5 часов)</b>				
25			1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Тестовый норматив: «Подтягивания на перекладине».	Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками. Демонстрируют навыки игры по упрощенным правилам мини-баскетбол
26			2. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Тестовый норматив: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».	
27			3. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Тестовый норматив: «Подъем туловища из положения лежа».	
28			4. Ловля и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Тестовый норматив: «Наклон туловища вперед сидя». Эстафеты с мячом.	
29			5. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра.	
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>				
30			1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег 30 м, 60 м. Тестовый норматив: «Бег 30 м, 60 м».	Демонстрируют и описывают технику бега, броска мяча, прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей
31			2. Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Тестовый норматив: «Метание малого мяча вдаль».	
32			3. Челночный бег. Тестовый норматив: «Челночный бег 3*10 м».	
33			4. Прыжок в длину с места, через препятствия, через скакалку. Тестовый норматив: Прыжок длину с места», «Прыжок через скакалку».	
34			5. Тестовый норматив: «Бег 1000 м».	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ (1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)**

№ урока	дата по плану	дата по факту	Тема	Основные виды учебной деятельности
<b>Легкая атлетика (4 часов)</b>				
1			1. Вводный инструктаж по технике безопасности. Прыжки: в длину с места; через препятствия; со скакалкой. Тестовый норматив: «Прыжок длину с места», «Прыжок через скакалку».	Демонстрируют и описывают технику прыжков в длину с места; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
2		2. Челночный бег. Бег 30 м, 60 м. Тестовый норматив: «Челночный бег 3*10 м», «Бег 30 м, 60 м».		
3		3. Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. Тестовый норматив: «Метание малого мяча на дальность».		
4		4. Тестовый норматив: «Бег 1000 м».		
<b>Волейбол (5 часов)</b>				
5			1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча сверху. Тестовый норматив: «Наклон туловища вперед сидя». Эстафеты.	Демонстрируют и анализируют технику передач и приема мяча. Усваивают и соблюдают правила игры пионербола.
6		2. Передачи и приемы мяча сверху, снизу, над собой. Тестовый норматив: «Подъем туловища из положения лежа».		
7		3. Передачи и приемы мяча в парах, в движении, у стены. Тестовый норматив: «Подтягивания на перекладине».		
8		4. Нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Тестовый норматив: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Игра волейбол.		
9		5. Передачи, приемы, подачи мяча. Игра волейбол.		
<b>Гимнастика (7 часов)</b>				
10			1. Техника безопасности на занятиях спортивная гимнастика. ОРУ, круговая тренировка. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм. Оказывают помощь одноклассникам при изучении и страховки. Предупреждают появление ошибок.
11		2. Упражнение на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.		
12		3. Акробатические упражнения.		
13		4. Акробатические упражнения.		
14		5. Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики).		
15		6. Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики).		
16		7. Гимнастические упражнения прикладного характера		

<b>Лыжи (8 часов)</b>			
17		1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием. Эстафета.	Демонстрируют и описывают попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход., подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах на дистанции 1000 м, 2000 м, 3000 м
18		2. Прохождение на лыжах дистанции 1000 м.	
19		3. Одновременный бесшажный ход. Прохождения на лыжах 300 м с ускорением.	
20		4. Тестовый норматив: «Прохождение на лыжах дистанции 1000 м».	
21		5. Подъем «полуелочкой». Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафета на лыжах.	
22		6. Прохождение на лыжах дистанции 2000 м.	
23		7. Торможение «плугом»; повороты переступанием. Эстафета на лыжах	
24		8. Тестовый норматив: «Прохождение на лыжах дистанции 3000 м».	
<b>Баскетбол (5 часов)</b>			
25		1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Тестовый норматив: «Подтягивания на перекладине».	Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками. Демонстрируют навыки игры по упрощенным правилам мини-баскетбол
26		2. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Тестовый норматив: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».	
27		3. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Тестовый норматив: «Подъем туловища из положения лежа».	
28		4. Ловля и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Тестовый норматив: «Наклон туловища вперед сидя». Эстафеты с мячом.	
29		5. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра.	
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>			
30		1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег 30 м, 60 м. Тестовый норматив: «Бег 30 м, 60 м».	Демонстрируют и описывают технику бега, броска мяча, прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей
31		2. Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Тестовый норматив: «Метание малого мяча вдаль».	
32		3. Челночный бег. Тестовый норматив: «Челночный бег 3*10 м».	
33		4. Прыжок в длину с места, через препятствия, через скакалку. Тестовый норматив: Прыжок длину с места», «Прыжок через скакалку».	
34		5. Тестовый норматив: «Бег 1000 м».	

## Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения 2 раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

В соответствии требованиям ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

### ФОРМОЙ КОНТРОЛЯ ЯВЛЯЮТСЯ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тест	Бег 30м (сек).	Бег 60м (сек).	Бег 1000 м (мин.)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища в сед (5кл.30с. бкл.-60с)	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон туловища вперед сидя (см.)	Ходьба на лыжах 1000 м (мин.)	Челночный бег 3*10 м (сек.)	Подтягивание на низкой(Д) высокой(М) перекладине (кол-во раз)	Метание теннисного мяча м
<b>ДЕВОЧКИ</b>												
<b>5 класс</b>												
Отлично (О)	5.8	11.0	5.25	160	19	110	11	+12	7.00	8.9	15	22
Хорошо (Х)	6.2	11.5	5.40	150	16	100	6	+8	7.30	9.7	10	19
Удовл.(У)	6.6	12.0	6.00	130	13	75	5	+5	8.10	10	8	16
<b>6 класс</b>												
Отлично (О)	5.4	10.8	5.11	165	32	125	11	+14	6.15	8.8	17	25
Хорошо(Х)	6.0	11.3	5.25	155	25	115	7	+11	6.45	9.6	14	23
Удовл. (У)	6.3	11.8	5.50	140	22	80	5	+8	7.30	9.9	9	20
<b>МАЛЬЧИКИ</b>												
<b>5 класс</b>												
Отлично (О)	5.3	10.8	4.40	170	21	90	16	+10	6.30	8.5	7	25
Хорошо (Х)	5.8	11.3	4.55	160	19	80	12	+8	7.00	9.3	5	22
Удовл. (У)	6.2	11.8	5.10	140	16	70	8	+6	7.40	9.7	3	19
<b>6 класс</b>												
Отлично (О)	5.1	10.4	4.28	175	37	95	20	+12	6.00	8.3	8	28
Хорошо (Х)	5.6	10.9	4.40	165	34	85	16	+10	6.30	9.0	6	25
Удовл. (У)	5.8	11.4	4.52	145	26	75	12	+8	7.00	9.3	4	23

## Методические рекомендации

По содержательной направленности программа является физкультурно-спортивной. Она составлена на основе материала, который дети получают на уроках физической культуры в школе. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Весной и осенью занятия проводятся на открытом воздухе. Предлагаемая программа направлена на реализацию следующих принципов: вариативности, достаточности и сообразительности, постепенности и систематичности. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а так же правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки учащихся внеурочной деятельности, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Важнейшие требования к занятиям: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. На занятиях внеурочной деятельности это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

## Материально-техническая база для реализации программы

### Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

### Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Комплекты лыж;
- Секундомер;
- Маты.