

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Кировской области  
Муниципальное образование Малмыжский район  
МКОУ СОШ с. Аджим Малмыжского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор:



О.И. Напольских

Приказ №164-од

От «30» августа 2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного спортивного курса  
«Спортландия»**

**для обучающихся 5-6 классов**

Аджим,  
2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС ООО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации учебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

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

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

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

Программа курса по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья с школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

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

2. **Обучение:**

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

**Место спортивного курса в учебном плане**

Для изучения данного курса в учебном плане школы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год для 5- 6 классов.

**Описание ценностных ориентиров содержания курса.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебного курса**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

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

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.



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

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

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

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

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**  
**Группа ОФП**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема</b>  | <b>Количество часов</b> |
|--------------|--|-------------------------|
| 1.           | Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности | Во время занятий        |
| 2.           | Легкая атлетика  | 10                      |
| 3.           | Волейбол   | 10                      |
| 4.           | Баскетбол  | 10                      |
| 5            | Футбол   | 4                       |
|              | Всего  | 34                      |

### Тематическое планирование

| № п. п | Наименование раздела программы | Кол-во часов | Содержание программного материала  | Дата  |       |
|--------|--------------------------------|--------------|--|-------|-------|
|        |                                |              |  | План. | Факт. |
| 1.     | <b>Легкая атлетика</b>         | 1            | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств. |       |       |
| 2.     | <b>Легкая атлетика</b>         | 1            | ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.  |       |       |
| 3.     | <b>Легкая атлетика</b>         | 1            | Специально-Беговые упр . Бег 6 мин<br>Составление плана и подбор подводящих упражнений:<br>Подтягивание.   |       |       |
| 4      | <b>Легкая атлетика</b>         | 1            | Специально-беговые упр . Бег 6 мин<br>Составление плана и подбор подводящих упражнений:<br><br>Эстафета 4*60м  |       |       |
| 5      | <b>Легкая атлетика</b>         | 1            | Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин.<br>Поднимание туловища.<br>Челночный бег. Подтягивание.  |       |       |
| 6      | <b>Волейбол</b>                | 1            | Составление плана и подбор подводящих упражнений.<br>Стойка игрока. Передача мяча сверху.  |       |       |

|    |                 |   |  |  |  |
|----|-----------------|---|--|--|--|
|    |                 |   | Подвижные игры.<br>Челночный бег 4*9 м. (у)  |  |  |
| 7  | <b>Волейбол</b> | 1 | Стойка игрока.<br>Передача мяча сверху.<br>Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.<br>Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 8. | <b>Волейбол</b> | 1 | Передача мяча сверху.<br>Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.<br>Подвижные игры с элементами волейбола.                   |  |  |
| 9  | <b>Волейбол</b> | 1 | Передача мяча сверху.<br>Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.<br>Подвижные игры с элементами волейбола                    |  |  |
| 10 | <b>Волейбол</b> | 1 | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.   |  |  |
| 11 | <b>Волейбол</b> | 1 | Спец. беговые, на месте.<br>Стойка игрока.<br>Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.                           |  |  |
| 12 | <b>Волейбол</b> | 1 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.   |  |  |
| 13 | <b>Волейбол</b> | 1 | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.   |  |  |

|    |                  |   |   |  |  |
|----|------------------|---|---|--|--|
| 14 | <b>Баскетбол</b> | 1 | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.   |  |  |
| 15 | <b>Баскетбол</b> | 1 | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.<br>Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 16 | <b>Баскетбол</b> | 1 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди  |  |  |
| 17 | <b>Баскетбол</b> | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.  |  |  |
| 18 | <b>Баскетбол</b> | 1 | Ведение мяча с изменением направления.<br>Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.   |  |  |
| 19 | <b>Баскетбол</b> | 1 | Ведение мяча с изменением направления.<br>Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3   |  |  |
| 20 | <b>Баскетбол</b> | 1 | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.<br>Вырывание                                   |  |  |

|    |                        |   |  |  |  |
|----|------------------------|---|--|--|--|
|    |                        |   | и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.  |  |  |
| 21 | <b>Баскетбол</b>       | 1 | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.<br>Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.  |  |  |
| 22 | <b>Футбол</b>          | 1 | Правила безопасности на уроках<br>По спортиграм.<br>ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол. |  |  |
| 23 | <b>Футбол</b>          | 1 | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.   |  |  |
| 24 | <b>Футбол</b>          | 1 | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.   |  |  |
| 25 | <b>Футбол</b>          | 1 | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.   |  |  |
| 26 | <b>Легкая атлетика</b> | 1 | Строевые упражнения.<br>Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета   |  |  |

|    |                        |   |   |  |
|----|------------------------|---|---|--|
|    |                        |   | .   |  |
| 27 | <b>Легкая атлетика</b> | 1 | Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание. |  |
| 28 | <b>Легкая атлетика</b> | 1 | О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.   |  |
| 29 | <b>Легкая атлетика</b> | 1 | Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета                                 |  |
| 30 | <b>Легкая атлетика</b> | 1 | Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание. |  |
| 31 | <b>Волейбол</b>        | 1 | Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.    |  |
| 32 | <b>Волейбол</b>        | 1 | Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.    |  |
| 33 | <b>Баскетбол</b>       | 1 | Игра «семь передач». Учебная игра   |  |
| 34 | <b>Баскетбол</b>       | 1 | Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра                                   |  |

### Тематическое планирование

| № занятия | Темы занятий   | Кол-во часов | Инвентарь                        | Дата  |       |
|-----------|--|--------------|----------------------------------|-------|-------|
|           |  |              |                                  | План. | Факт. |
| 1         | Инструктаж по технике безопасности ,правила поведения. Учебная игра. | 1            | Баскетбольные мячи               |       |       |
| 2         | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.  | 1            | Баскетбольные мячи               |       |       |
| 3         | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.  | 1            | Баскетбольные мячи               |       |       |
| 4         | Ведение мяча на месте. Учебная игра.                                 | 1            | Баскетбольные мячи               |       |       |
| 5         | Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.                         | 1            | Баскетбольные мячи, стойки       |       |       |
| 6         | Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.            | 1            | Баскетбольные мячи, стойки       |       |       |
| 7         | Ловля и передача мяча. Учебная игра.                                 | 1            | Баскетбольные мячи               |       |       |
| 8         | Передача одной рукой. Учебная игра.                                  | 1            | Баскетбольные мячи               |       |       |
| 9         | Передача от пола. Учебная игра.                                      | 1            | Баскетбольные мячи               |       |       |
| 10        | Игры в передачах. Учебная игра.                                      | 1            | Баскетбольные мячи               |       |       |
| 11        | Игра «семь передач». Учебная игра.                                   | 1            | Баскетбольные мячи               |       |       |
| 12        | Игра «собачка». Учебная игра.  | 1            | Баскетбольные, волейбольные мячи |       |       |
|           | Броски мяча  |              |                                  |       |       |
| 13        | Броски с места. Учебная игра.  | 1            | Баскетбольные мячи               |       |       |

|    |  |   |                    |  |  |
|----|--|---|--------------------|--|--|
| 14 | Броски с места. Учебная игра.                                  | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 15 | Броски в прыжке. Учебная игра.                                 | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 16 | Броски в прыжке. Учебная игра.                                 | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 17 | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.               | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 18 | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.               | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 19 | Игры в бросках. Учебная игра.                                  | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 20 | Эстафеты с элементами баскетбола.                              | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 21 | Тактика игры в защите. Учебная игра.                           | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 22 | Упражнения для игры в защите. Учебная игра.                    | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 23 | Тактика игры в нападении. Учебная игра.                        | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 24 | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.                 | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 25 | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.                 | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 26 | Учебная игра.  | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 27 | Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения        | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 28 | Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения        | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 29 | Ведение, передача, бросок. Учебная игра.                       | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 30 | Ведение, передача, бросок. Учебная игра.                       | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 31 | Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра. | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 32 | Броски в колонне, в двух                                       | 1 | Баскетбольные      |  |  |



|    |                                   |   |                    |  |  |
|----|-----------------------------------|---|--------------------|--|--|
|    | колоннах. Учебная игра.           |   | мячи               |  |  |
| 33 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |
| 34 | Соревнование. Итоговая игра       | 1 | Баскетбольные мячи |  |  |

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Место проведения:**

Спортивная площадка;  
Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

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

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

#### **Формы занятий:**

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

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

Эффективность реализации программы:

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

#### **Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

#### **Список литературы:**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-6 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).