

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Мценска «Средняя общеобразовательная школа №7»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 30.08.17  
Руководитель МО Резун  
/ Резункова И.Ю. /

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора  
Курсикова И.В.  
« 30 » 08. 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Школа мяча»

**Класс:** 5-8

**Уровень образования:** основное общее

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Форма:** секция

Программа составлена учителем физической культуры Соколовой Н.А

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Школа мяча» составлен с учетом следующих нормативных документов:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;

- с планом внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Мценска «Средняя общеобразовательная школа №7»;

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2010);

- с рабочей программой «Физическая культура. 5 -9 классы» (А.П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2010);

- с рабочей программой по «Русской лапте» для обучающихся 4 – 11 классов (Г.Е. Медведева);

- с рабочей программой (для учителей общеобразовательных учреждений) «Физическая культура. Настольный теннис» (Г.В. Барчуковой, А.Ю. Журавлевой. – М. 2013. – 87 с.)

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

*Программа последовательно решает следующие основные задачи:*

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;

- развитие основных физических качеств.

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и лапты и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на осознанной необходимости их соблюдения.

Курс занятий рассчитан на пять лет (5 – 8 класс)– по 34 часов ежегодно (1 час в неделю.)

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Обучающиеся научатся:**

Играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

### **Должны знать:**

особенности развития избранного вида спорта;  
о способах и особенностях движения и передвижений человека;  
о работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок;

### **Должны уметь:**

правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, ловкости, быстроты;

организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам;

уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Должны демонстрировать:**

Определяемые способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1. Скоростные	Бег 30м, сек	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,2 6,3 6,1 6,0	6,3-5,7 6,0-5,4 6,2-5,5 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2. Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-0,9 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и выше 190 200 200 205
4. Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000- 1100 1100- 1200 1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350	1300 и выше 1305 1400 1405 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850- 1000 900- 1050 950- 1100 1000- 1150 1050- 1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6. Силовые	Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз (мал.) на низкой перекладине из вися лежа кол-во раз(дев)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	8 и ниже 4 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала рабочей программы внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Школа мяча» оцениваются

по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала данной программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение

и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала данной программы. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Содержание программы

### 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 полуприседе, 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 3x10 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. Кувьрки, перекаты.

#### БАСКЕТБОЛ

1. *Основы знаний.* История развития баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. 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: «10 передач», «Мяч - капитану»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. *Основы знаний.* История развития волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Волейбол – игра для всех.

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. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Круговая лапта», «Пионербол»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **ЛАПТА**

1. *Основы знаний.* История развития «Лапты». Терминология игры русская «Лапта». Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

2. *Специальная подготовка.* Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Жонглирование малым мячом, мячом и битой, осаливание, перебежки, удары битой справа и слева, бег с остановками и изменением направления.

Подвижные игры: «Бой с тенью», «Охота на волка», «Охота на зайцев», «Смелый прорыв», «Перемена мест», «Борьба в квартетах»

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. *Основы знаний.* История развития настольного тенниса. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по настольному теннису. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

2. *Специальная подготовка.* Стойка теннисиста. Перемещения по площадке. Упражнения, подводящие к освоению техники настольного тенниса: упражнения с мячом и ракеткой, подбивания мяча, удержание мяча на ракетке, катание, бросание и ловля мяча. Удары с отскоком: удар толчком слева с отскоком на месте, срезка справа с отскоком и слева с отскоком на месте. Удары с перемещением вперед (назад) и без перемещения. Сочетание ударов. Работа ног при ударах слева и права.

## **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 3x10 метров, 3x15 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.

### **БАСКЕТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. 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. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технотактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. 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. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

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

### **ЛАПТА**

1. *Основы знаний.* Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

2. *Специальная подготовка.* Имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу. Приседания на одной и двух ногах по сигналу. Упражнения с битой. Имитационные удары битой слева и справа на количество повторений за минуту. Имитация перемещений в 3-х и 6-тиметровой зоне (на количество повторений за 30 секунд). Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 секунд).

3. *Основы техники и тактики игры.* Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2, 3 и 4, 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

Тактика. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные игры.

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

2. *Специальная подготовка.* Стойка теннисиста. Перемещения по площадке. Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Удары: откидкой справа (слева), срезкой справа (слева), слета, наката. Подготовительные удары для подачи (подброс мяча при подаче, баланс при подаче). Подача и прием подачи. Тестирование теннисных умений (школа ударов).

Подвижные игры: «Курочки», «Гонки с мячами», «Салют», соревновательные игры со счетом.

## 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. Упражнения с гантелями.

### **БАСКЕТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. 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. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. 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. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **ЛАПТА**

1. *Основы знаний.* Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

2. *Специальная подготовка.* Имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу. Приседания на одной и двух ногах по сигналу. Упражнения с битой.

Имитационные удары битой слева и справа на количество повторений за минуту. Имитация перемещений в 3-х и 6-тиметровой зоне по схеме «треугольник» (на количество повторений за 30 секунд). Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 секунд).

3. *Основы техники и тактики игры.* Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2, 3 и 4, 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

Тактика. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

2. *Специальная подготовка.* Удары срезкой и накатом с контролем траектории полета и сменой направлений. Подача и прием подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Удары: накатом по прямой и по диагонали, длинные и короткие срезки в игровых ситуациях, крученые, подрезка, слева и справа топ-спином (высокая, средняя, низкая). Тестирование теннисных умений (школа направления ударов, школа управления мячом)

Подвижные игры: «Зевака», игровые задания. Соревновательные игры по упрощенным правилам.

## **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 3x10 метров, 6x10 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. 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. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. 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. Нападающий удар. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол», двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

## **ЛАПТА**

1. *Основы знаний.* Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

2. *Специальная подготовка.* Имитация в 3-хметровом квадрате по схеме «восьмерка» (1,5 минуты), имитация ударов слева и справа с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1,5 минуты, имитация перемещений в 3-х и 6-тиметровой зоне (на количество повторений за 1,5 минуты). Имитационные удары битой слева и справа на количество повторений за 1,5 минуты. Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 минуту). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

3. *Основы техники и тактики игры.* Удар мяча на дальность. Удары битой справа и слева, сверху и снизу. Совершенствование передачи и ловли мяча. Выполнение ударов по различным квадратам.

Двухсторонняя игра.

## **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. *Основы знаний.* Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

2. *Специальная подготовка.* Удары срезкой и накатом с контролем траектории полета и сменой направлений. Подача и прием подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Удары: накатом по прямой и по диагонали, длинные и короткие срезки в игровых ситуациях, крученые, подрезка, слева и справа топ-спином (высокая, средняя, низкая). Атакующий удар. Тестирование теннисных умений (школа закрытых тактических комбинаций)

Подвижные игры: «Мишка на льдинке», «Космонавты», игровые задания. Соревновательные игры по основным правилам.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Школа мяча» включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История развития избранного вида спорта», «Техника безопасности на занятиях избранного вида спорта» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории развития баскетбола, волейбола, лапты, настольного тенниса, правилах соревнований по данным видам спорта, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю

физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно - ориентированные упражнения» поможет подготовить обучающихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для обучающихся, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, координации и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Баскетбол	10
3	Волейбол	10
4	Лапта	7
5	Настольный теннис	7
6	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
7	Подвижные игры	В процессе занятий

### 6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Баскетбол	10
3	Волейбол	10
4	Лапта	7
5	Настольный теннис	7
6	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
7	Подвижные игры	В процессе занятий

### 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Баскетбол	10
3	Волейбол	10
4	Лапта	7
5	Настольный теннис	7
6	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
7	Подвижные игры	В процессе занятий

### 8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Баскетбол	10
3	Волейбол	10
4	Лапта	7
5	Настольный теннис	7
6	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
7	Подвижные игры	В процессе занятий

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№/№	ТЕМА	Количество часов							
		I год (5 класс)		II год (6 класс)		III год (7класс)		IV год (8 класс)	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
	<i>РАЗДЕЛ 1. Основы</i>	4	-	4	-	4	-	4	-

	<i>знаний</i>								
1.1	Баскетбол	1	-	1	-	1	-	1	-
1.2	Волейбол	1	-	1	-	1	-	1	-
1.3	Лапта	1	-	1	-	1	-	1	-
1.4	Настольный теннис	1	-	1	-	1	-	1	-
	<b>РАЗДЕЛ 2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2.1	Баскетбол	1	2	1	2	1	2	1	2
2.2	Волейбол	1	1	1	1	1	1	1	1
2.3	Лапта	1	1	1	1	1	1	1	1
2.4	Настольный теннис	1	1	1	1	1	1	1	1
	<b>РАЗДЕЛ 3. Основы техники и тактики</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
3.1	Баскетбол	1	3	1	3	1	3	1	3
3.2	Волейбол	1	3	1	3	1	3	1	3
3.3	Лапта	1	2	1	2	1	2	1	2
3.4	Настольный теннис	1	1	1	1	1	1	1	1
	<b>РАЗДЕЛ 4. Общая физическая подготовка</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
4.1	Баскетбол	-	3	-	3	-	3	-	3
4.2	Волейбол	-	3	-	3	-	3	-	3
4.3	Лапта	-	1	-	1	-	1	-	1
4.4	Настольный теннис	-	1	-	1	-	1	-	1
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>22</b>
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### Учебно-методическое обеспечение

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего и основного общего образования, М., Просвещение, 2011 г.

2. Примерные программы по учебным предметам: Физическая культура 1-4 классы, 5-9 классы, М. Просвещение, 2011 г.

3. Рабочие программы «Физическая культура» (автор В.И.Лях) 1-4 классы, 5-9 классы М., Просвещение, 2011г. , 2012г.

4. Рабочие программы «Физическая культура» (автор А.П.Матвеев) 1-4 классы, 5-9 классы М., Просвещение, 2011г., 2012г.

5. Рабочая программа «Физическая культура. Гимнастика» (под ред. И.А.Винер) 1-4 классы М., Просвещение, 2011г.

6. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2008г;

7. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006;

8. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.

9. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992;

10. Рабочие программы ФГОС: Предметная линия учебников по физической культуре. А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2012г;

11. Физическая культура 6-7 класс, А.П.Матвеев – М.; Просвещение, 2008г;

12. Виленский М.Я. Физическая культура. 5 класс. Просвещение. 2002

13. Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! Просвещение. 2004г.

14. Виленский М.Я. Физическая культура. 6 класс. Просвещение. 2002

