

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Иркутская область город Усть-Илимск  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»

666671 г. Усть-Илимск,  
Иркутская обл.,  
ул. Солнечная – 1

E-mail: [school2ui@mail.ru](mailto:school2ui@mail.ru)

Телефон (факс) № (39535) 7-42-  
95

«РАССМОТРЕНО»  
НА ЗАСЕДАНИИ НМС  
ПРОТОКОЛ № 1  
ОТ « 4 » сентября 2023г.  
Бровкина Н.В. РУКОВОДИТЕЛЬ НМС

«УТВЕРЖДАЮ»  
ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 2»  
Габрина Н.Н.  
« 4 » сентября 2023г.

## **ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спорт с настроением»**

Адресат программы: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: Клепец Наталья Александровна, Чеснокова Виктория Яковлевна, Гусак Татьяна Васильевна.

г. Усть-Илимск, 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Спорт с настроением» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климато-географических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 34 учебных недель (на 34 часов в год), из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 11-15 лет.

### **Цели программы:**

– обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся.

– содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;

- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

*Развивающие:*

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;

- повышение физической и умственной работоспособности школьника;

*Воспитывающие:*

- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;

- привитие учащимся интереса и любви к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности.

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты:**

*оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать* свои эмоции;

*понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

#### **Метапредметные:**

*Регулятивные УУД:*

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

*Познавательные УУД:*

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- 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.

Основные требования к уровню подготовленности.

Должны:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

- о способах изменения направления и скорости передвижения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов ОРУ;

- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;

- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств.

Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

## **5 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

- Физическая культура: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.
- Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.
- Исторические сведения о национальных видах спорта и культурно этнических играх.
- ***Способы самостоятельной деятельности.***
- Физическое развитие человека, его показатели. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

- Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями и игр на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.
- Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.
- **Физическое совершенствование.**
- *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*
- Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.
- *Спортивно-оздоровительная деятельность.*
- Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
- Модуль «Лёгкая атлетика».
- Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.
- Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.
- Модуль «Подвижные игры».
- Знакомство с национальными видами спорта, культурно-этнических играми.
- Модуль «Спортивные игры».
- Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.
- Пионербол. Ловля и передача мяча. Подача мяча. Взаимодействие в команде.
- Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.
- Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).
- Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Электронные образовательные ресурсы
1.	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Рукопожатие»		Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_v_ideouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_v_ideouroki.htm</a> Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Клубок ниток».		Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3.	Исторические сведения о национальных видах спорта и культурно этнических играх.		Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
4	Русские народные игры. Горелки. Вышибалы.		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_v_ideouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_v_ideouroki.htm</a>
5	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер. Спортивная игра: мини-футбол.		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_v_ideouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_v_ideouroki.htm</a>
6	Разучивание игр «Волк во рву», Соревнования «Весёлые старты».		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
7	Русские народные игры. Казаки разбойники. Спортивная игра: мини-футбол.		Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_v_ideouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_v_ideouroki.htm</a>

8	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место.		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
9	Русские народные игры. Пятнашки. Охотники и утки. Пустое место Спортивная игра: мини-футбол.		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги.		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра: мини-футбол.		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_v_ideouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_v_ideouroki.htm</a>
12	Русские народные игры. Борьба за знамя.		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
13	Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната». «Не намочи ног».		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
14	Разучивание игры «Береги предмет». «Кто первый через обруч к флажку?»		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a>
15	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
16	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Удочка». Игры по выбору.		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

17	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты.		Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	
18	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskievideouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskievideouroki.htm</a>
19	Игры на внимание Класс, смирно, За флажками Эстафета с мячами, скакалками. Спортивная игра Пионербол.		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
20	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол.		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
21	Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров. Спортивная игра Пионербол.		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
22	«Подвижная цель», «Передал – садись». Спортивная игра Волейбол.		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
23	Эстафета с мячами, скакалками. Спортивная игра Волейбол.		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskievideouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskievideouroki.htm</a>
24	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Спортивная игра Баскетбол.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. Игра в баскетбол	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
25	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Спортивная игра Баскетбол.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол	
26	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу.		Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и	



	Спортивная игра Баскетбол.		левой рукой в движении. Броски в цель. Игра в баскетбол	
27	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину.		Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
28	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Спортивная игра Баскетбол.		Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Игра в баскетбол	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a>
29	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Спортивная игра Баскетбол.		Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a>
30	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета. Спортивная игра Баскетбол.		Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол	
31	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Спортивная игра Баскетбол.		Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	
32	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : мини-футбол.		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры .Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей..	
33	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей..	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a>
34	Весёлые старты.		Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm</a>

## Тематическое планирование

6 класс

№ п\п	Тема занятия	Количес тво часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Электронные образовательные ресурсы
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках «Подвижные игры»		Техника безопасности	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a> Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Подвижные игры «Тяни в круг»; «Борьба за мяч».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3.	Подвижные игры: «Перетягивание через черту»; «Эстафеты с мячами».		Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
4	Подвижные игры: «Горелки»; «Вышибалы».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
5	Подвижные игры: «Петушинный бой»; «Вызов».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
6	Подвижные игры: «Круговая тренировка»; «Наступление».		Развитие физических качеств	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
7	Подвижные игры: «Снайпер»; «Мини-футбол».		Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>

			способностей.	
8	Подвижные игры: «Перебежка с выручкой»; «Стритбол».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
9	Подвижные игры: «Казачьи разбойники»; «Мини-футбол».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	Подвижные игры: «Старт после броска»; «стритбол».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11	Подвижные игры: «Охрана перебежек»; «10 передач».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
12	Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом»; «Баскетбол».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
13	Подвижные игры: «День и ночь»; «Береги предмет».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
14	Эстафета по кругу. Спортивная игра «Баскетбол».		Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
15	Подвижные игры: «Удочка»; «Эстафета с палочкой».		Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

16	Подвижные игры: «Третий»; «Пролезай-убегай».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
17	Подвижные игры: «Змейка»; «Волейбол».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации. Развитие скоростно-силовых способностей.	
18	Подвижные игры: «Веревочка под ногами»; «Не намочи ног».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
19	Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки»; «Перетягивание каната».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	
20	Подвижные игры: «Снайперы»; «Кот и мыши».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, меткости, ловкости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
21	Подвижные игры: «Защищай товарища»; «Хитрая лиса».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие чувства коллективизма.	
22	Эстафета с мячами, скакалками. Спортивная игра «Волейбол».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации. Развитие скоростно-силовых способностей.	
23	Подвижные игры: «Перестрелки с 2-мя мячами»; «Передай -садись».		Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
24	Подвижные игры: «Ловкие и меткие»; «Баскетбол».		Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

25	Подвижные игры: «Перетягивание каната»; «Подвижная цель».		Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	
26	Подвижные игры: «Сумей догнать»; «Челнок».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	
27	Подвижные игры: «Сбей кеглю»; «Колесо».		Соревнования. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
28	Подвижные игры: «Паутина»; «Выше ноги от земли».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	
29	Подвижные игры: «Замкнутый круг»; «Гуси-лебеди».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
30	Подвижные игры: «Шагай вперед»; «Бег командами».		Проведение игры. Развитие выносливости, чувства коллективизма. Развитие скоростно-силовых способностей.	
31	Подвижные игры: «Подвижная цель»; «Кто сильнее».		Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	
32	Подвижные игры: «Большая эстафета по кругу»; «Лапта».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	
33	Подвижные игры: «Лапта»; «Мини-футбол».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	

34	Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Спортивная игра «Волейбол».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	
----	--	--	--	--

**7-8 класс**

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Электронные образовательные ресурсы
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках «Подвижные игры»		ТБ	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videoouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videoouroki.htm</a> Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Подготовка, содержание и правила игры «Тяни в круг»; «Борьба за мяч»		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3.	Подготовка, содержание и правила игры «Перетягивание через черту»; «Эстафеты с мячами»;		Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
4	Подготовка, содержание и правила игры «Сильные и ловкие»;		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videoouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videoouroki.htm</a>
5	Подготовка, содержание и правила игры «Петушинный бой»; «Вызов»;		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videoouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videoouroki.htm</a>

6	Подготовка, содержание и правила игры «Круговая тренировка»; «Наступление»;		Развитие физических качеств	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
7	Подготовка, содержание и правила игры «Перестрелка с 2-мя мячами»; «Бег за флажками»;		Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a>
8	Подготовка, содержание и правила игры «Перебежка с выручкой»; «Стритбол»		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
9	Подготовка, содержание и правила игры «Погоня»; «10 передач»;		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	Подготовка, содержание и правила игры «Старт после броска»; «стритбол»»		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11	Подготовка, содержание и правила игры «Охрана перебежек»; «10 передач»;		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a>
12	Подготовка, содержание и правила игры «Встречная эстафета с бегом»;		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
13	Подготовка, содержание и правила игры «День и ночь»;		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
14	Подготовка, содержание и правила игры «Эстафета по кругу»;		Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm</a>

15	Подготовка, содержание и правила игры «Удочка»; «Эстафета с палочкой»;		Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
16	Подготовка, содержание и правила игры «Третий»;		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
17	Подготовка, содержание и правила игры «Змейка»;		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации. Развитие скоростно-силовых способностей.	
18	Подготовка, содержание и правила игры «Веревочка под ногами»;		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
19	Подготовка, содержание и правила игры «Прыгуны и пятнашки»;		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	
20	Подготовка, содержание и правила игры «Снайперы»		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, меткости, ловкости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
21	Подготовка, содержание и правила игры «Защитой товарища»;		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие чувства коллективизма.	
22	Подготовка, содержание и правила игры «Ящерица»		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации. Развитие скоростно-силовых способностей.	
23	Подготовка, содержание и правила игры «Перестрелки с 2-мя мячами»		Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
24	Подготовка, содержание и правила игры «Ловкие и меткие»		Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>



25	Подготовка, содержание и правила игры «Перетягивание каната»; «Подвижная цель»; «Кто сильнее»;		Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	
26	Подготовка, содержание и правила игры «Сумей догнать»; «Челнок»;		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	
27	Подготовка, содержание и правила игры «Колесо»;		Соревнования. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
28	Подготовка, содержание и правила игры «Паутина»; «Выше ноги от земли»;		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	
29	Подготовка, содержание и правила игры «Замкнутый круг»;		Игровые правила. Проведение игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
30	Подготовка, содержание и правила игры «Шагай вперед»; «Бег командами»;		Проведение игры. Развитие выносливости, чувства коллективизма. Развитие скоростно-силовых способностей.	
31	Подготовка, содержание и правила игры «Подвижная цель»; «Кто сильнее»;		Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	
32	Подготовка, содержание и правила игры «Большая эстафета по кругу»; «Лапта»		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	
33	Подготовка, содержание и правила игры «Лапта»;		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	
34	Подготовка, содержание и правила игры «Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	

## Тематическое планирование

### 9 класс

№ п\п	Тема занятия	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Электронные образовательные ресурсы
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках «Подвижные игры»		Техника безопасности	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm</a> Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Комбинированная эстафета с набивным мячом		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3.	Подвижные игры: «Перетягивание через черту»; «Эстафеты с мячами».		Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
4	Подвижные игры: «Горелки»; «Вышибалы».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm</a>
5	Подвижные игры: «Петушинный бой»; «Перемена мест»		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm</a>
6	Подвижные игры: «Круговая тренировка»; «Наступление».		Развитие физических качеств	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
7	Подвижные игры: «Снайпер»; «Мини-футбол».		Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых	<a href="https://edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Methodicheskie_video_uroki.htm</a>

			способностей.	
8	Подвижные игры: «Перебежка с выручкой»; «Стритбол».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
9	Подвижные игры: «Казачьи разбойники»; «Перестрелбол».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	Подвижные игры: «Старт после броска»; «Стритбол».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
11	Подвижные игры: «Охрана перебежек»; «10 передач».		Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
12	Подвижные игры: «Встречная эстафета с бегом»; «Баскетбол».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
13	Подвижные игры: «Бег пингвинов»; «Береги предмет».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
14	Эстафета по кругу. Спортивная игра «Баскетбол».		Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
15	Подвижные игры: «Подвижный ринг»; «Эстафета с палочкой».		Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

16	Подвижные игры: «Третий»; «Пролезай-убегай».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
17	Эстафета с бегом, прыжками, метаниями. Спортивная игра «Волейбол».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации. Развитие скоростно-силовых способностей.	
18	Подвижные игры: «Веревочка под ногами»; «Борьба за мяч».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации. Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
19	Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки»; «Перетягивание каната».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	
20	Подвижные игры: «Снайперы»; «Двумя мячами через сетку».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, меткости, ловкости. Развитие скоростно-силовых способностей.	
21	Подвижные игры: «Защищай товарища»; «Хитрая лиса».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие чувства коллективизма.	
22	Эстафета с преодолениями препятствий. Спортивная игра «Волейбол».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации. Развитие скоростно-силовых способностей.	
23	Подвижные игры: «Перестрелки с 2-мя мячами»; «Передай -садись».		Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости	<a href="https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm">https://edsoo.ru/Metodicheskie_video_uroki.htm</a>
24	Подвижные игры: «Ловкие и меткие»; «Баскетбол».		Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловкости	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

25	Подвижные игры: «Перетягивание каната»; «Подвижная цель».		Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	
26	Подвижные игры: «Сумей догнать»; «Волейбол»		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	
27	Подвижные игры: «Сбей кеглю»; «Колесо».		Соревнования. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
28	Подвижные игры: «Паутина»; «Выше ноги от земли».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	
29	Подвижные игры: «Замкнутый круг»; «Мини-футбол».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
30	Подвижные игры: «Гонка с выбыванием»; «Бег командами».		Проведение игры. Развитие выносливости, чувства коллективизма. Развитие скоростно-силовых способностей.	
31	Подвижные игры: «Подвижная цель»; «Кто сильнее».		Подвижные игры. Спортивные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	
32	Подвижные игры: «Большая эстафета по кругу»; «Лапта».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	
33	Подвижные игры: «Лапта»; «Мини-футбол».		Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.	

34	Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Спортивная игра «Волейбол».	Игровые правила. Проведение игры. Развитие выносливости, координации, прыгучести. Развитие скоростно-силовых способностей.	
----	--	--	--

Литература :

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле - здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. Антропова, М.В., Кузнецов, Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М, 2002
5. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
6. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: \-А классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. -М..ВАКО, 2009.
7. Клуб здоровья и долголетия, <http://www.1001et.net/index.htm>уроки здоровья. М.,2002
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2007.
9. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. -М.:ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
10. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007 г.-167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
11. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
12. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.

13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003 – 268

#### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура
- Российская электронная школа ([resh.edu.ru](https://resh.edu.ru))
- <https://www.gto.ru>