

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

Примерной программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2015. - 61 с.

**Основные задачи**:— привитие интереса к спортивным играм и воспитание спор­тивного трудолюбия;
— укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;

— развитие качеств необходимых спортсмену: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
— изучение основных приемов техники игры и про­стейших тактических действий в нападении и защите;
— ознакомление с некоторыми теоретическими све­дениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся спортом;
— приобретение опыта участия в соревнованиях .
**Физическая подготовка** занимает 25—30% общего вре­мени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повыша­ется удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготов­ки должно составлять примерно 1:2).
Методы развития физических качеств,приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и спе­циальной выносливости (особенно в прыгучести и в удар­ных движениях).
**Технической подготовке** отводится примерно 35—40% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях, приближенных к игровой обста­новке, с учетом функций, выполняемых игроками.
**Тактическая подготовка** на этом этапе начинает пре­обладать (40—45% общего времени). Значительное вни­мание уделяется освоению и совершенствованию индиви­дуальных действий с учетом выполнения игроками обя­занностей в команде, осваиваются новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточня­ются и совершенствуются ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдель­ных игроков.
Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основном в условиях игровой и соревновательной обстановки.
Средства, применяемые на втором этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физиче­ской подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры.
В содержании **волевой и психологической подготовки** основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, индивидуальным средствам тренировки и сыгровке команд к предстоящим соревно­ваниям.
**В теоретической подготовке** предусматривается изуче­ние материалов по общим основам тренировки, анализ записей в дневниках, выполнение индивидуальных зада­ний, выступление на теоретических занятиях с сообщения­ми на различные темы технической и тактической подго­товки.
В конце этого этапа проводятся контрольные испыта­ния по физической и технической подготовке, контроль­ные и товарищеские встречи, в которых проверяется тех­нико-тактическое мастерство команды и отдельных игро­ков. Основные формы тренировки на данном этапе — ком­плексные занятия по физической, технической и тактиче­ской подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.
Динамика нагрузки характеризуется уменьшением об­щего объема и дальнейшим возрастанием ее интенсивно­сти до уровня соревновательной.
**Главная задача соревновательного периода** — дости­жение стабильных максимальных результатов. Поэтому следует обращать внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре, учитывая возмож­ности противника и свои.
**Физическая подготовка** направлена на достижение вы­сокой тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренирован­ности.
**Техническая подготовка** должна обеспечить дальней­шее совершенствование точности, быстроты и стабильно­сти применения приемов в сложных условиях.
**В тактической подготовке** уточняются формы ведения игры и действия отдельных игроков с учетом игры кон­кретного противника и устраняются недостатки, выявлен­ные в предыдущих встречах.
**Психологическая подготовка** должна обеспечить мак­симальную мобилизацию и готовность волейболиста к каждой календарной игре и соревнованиям в целом.
**В моральной и волевой подготовке** акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с не­посредственным участием игрока в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игро­вых действиях, воли в преодолении отрицательных эмо­ций во время соревнований (неуверенность в себе, боязнь действовать решительно и активно в наиболее ответствен­ные моменты игры, подавленность, связанная с отдельны­ми неудачами).
**Средства, применяемые в соревновательном периоде**:
специальные игровые упражнения, двусторон­ние игры, а также упражнения специальной физической подготовки, совершенствования в технике игровых прие­мов, а также в групповых и командных тактических действиях.

**Годовой план-график\*
прохождения учебного материала.**

**Задачи:**

**1. Образовательные:** привитие интереса к спортивным играм и воспитание спор­тивного трудолюбия.

**2. Оздоровительные:** укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка.

**3. Воспитательные:** воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** **программы** | **Часы** | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1. Основы знаний | В процессе занятий |
| 2. Элементы баскетбола | **28** |  | 28 |  |  |  |
| 3. Лыжная подготовка | **20** |  |  | 20 |  |  |
| 4. Элементы волейбола | **12** |  |  |  | 12 |  |
| 5. Элементы футбола | **36** | 18 |  |  |  | 18 |
| 6.Соревновательная деятельность | **39** | 16 | 6 | 6 | 14 | 7 |
| Итого часов |  **135** | 24 | 34 | 26 | 26 | 25 |

**Содержание программы:**

***Отличительные особенности программы:***

Для обучения детей, по данной программе, в отличие от *спортивных школ*, принимаются все желающие дети, без специального отбора (кроме медицинских показаний).

Дети не отчисляются из групп, не зависимо от способностей ребенка и результатов обучения .

Команды на занятиях комплектуются не по уровню спортивной подготовки, а по желанию детей.

**Футбол** - повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей;

- обучение приемам игры в футбол и совершенствование тактических действий;

- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол;

- приобщение детей к здоровому образу жизни через занятия футболом.

**Баскетбол**  - повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей;

- обучение приемам игры в баскетбол и совершенствование тактических действий;

- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в баскетбол;

- приобщение детей к здоровому образу жизни через занятия баскетболом.

**Лыжная подготовка** -Техника безопасности по лыжной подготовке.

- техника лыжных ходов.

-элементы тактики лыжных гонок.

-первая помощь при травмах и обморожениях.

-особенности физической подготовки лыжника

**Волейбол** - обучение приемам игры в волейбол и совершенствование тактических действий;

- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в волейбол;

- приобщение детей к здоровому образу жизни через занятия волейболом.

 **Распределение сетки часов на разделы учебной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел учебной программы | Элементы обязательного минимумасодержания образования | Количество часов |
| I. Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи. | 1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.2. Физическая культура и Олимпийское движение.3. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.4. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.5. Терминология спортивных игр и техника владения мячом.6. Физиологические основы воспитания физических качеств.7. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.8. Физическая подготовка и ее базовые основы.9. Связь физкультуры с другими предметами | Непосредственно на практических занятиях и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий |
| II. Развитие двигательных способностей:а) силовых;б) быстроты;в) скоростно-силовых;г) выносливости;д) гибкости;е) координации и ловкости | Развитие основных физических качеств проводится в процессе проведения уроков (в подготовительной и основной частях урока) | Непосредственно на практических занятиях и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий |
| III. Решение воспитательных задач на уроке | Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, решительность и смелость, волевые качества, умения оказывать помощь, подчиняться коллективу, сдержанность и потребность к занятиям физическими упражнениями | Непосредственно на практических занятиях . |
| IV. Футбол | Обучение приемам игры в футбол и совершенствование тактических действий;привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры. | 36 |
| V. Баскетбол | Обучение приемам игры в баскетбол и совершенствование тактических действий; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры. | 28 |
| VI. Лыжная подготовка. | Обучать технике лыжных ходов, подъёмов, торможению поворотам. | 20 |
| VII. Волейбол | Технико-тактическая подготовка и игра в волейбол. | 12 |
| VIII. Общеразвивающие упражнения | На месте и в движении, с предметами и без предметов, в парах, у гимнастической стенки | В процессе занятий |
| IX.Соревновательная деятельность | Развитие волевых качеств, связанных с не­посредственным участием игрока в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игро­вых действиях, воли в преодолении отрицательных эмо­ций во время соревнований (неуверенность в себе, боязнь действовать решительно и активно в наиболее ответствен­ные моменты игры, подавленность, связанная с отдельны­ми неудачами). | 39 |
| Всего часов | 135 |

 **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № | Дата | Содержание учебного материала**раздел спортивная игра футбол (осень)** |
| план | факт |
| 1-2 | ***01.09******04.09*** |  | Т.Б. Игры в футбол. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Стойки и удары по катящемуся мячу внешней, внутренней части подъёма. Правила игры и судейства в ф/б. |
| 3-4 | 08.09 |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Стойки и удары по катящемуся мячу. Ускорения и пробежки. Перехват мяча.Сопротивление защитника |
| 5-6 | ***13.09*** |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения, повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. |
| 7-8 | ***16.09*** |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут. Технико-тактические действия в учебно - тренировочной игре. Активное сопротивление защитника. |
| 9-10 | ***20.09*** |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Удары по мячу левой и правой ногой. Техника игры вратаря. |
| 11-12 | ***23.09*** |  |  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут. Технико-тактические действия в учебно - тренировочной игре.Штрафной удар. Активное сопротивление защитников. |
| 13-14 | ***29.09*** |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Передача мяча. Удары по мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы. Учебная игра. Пенальти. Варианты ударов с 11м по воротам. |
| 15-16 | ***02.10*** |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Удары на точность попадания. Прием- ведение – передача. |
| 17-18 | ***06.10*** |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча Перехват мяча. Игра головой. Учебная игра. Техника игры вратаря. Отбор мяча. |
| 19-20 | ***09.10*** |  | **День здоровья «Туристическими тропами»** |
| 21-22 | ***13.10*** |  | **Кросс «Золотая осень» (выполнение норм ГТО) 5-11 классы** |
| 23-24 | ***16.10*** |  | **Первенство школы по футболу 5-11 класс.****Кубок района по мини футболу.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № | Дата | Содержание учебного материала**раздел баскетбол** |
| план | факт |
| 25-26 | ***20.10*** |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| 27-28 | ***23.10*** |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках.) |
| 29-30 | ***27.10*** |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра. |
| 31-32 | ***29.10*** |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра |
| 33-34 | ***13.11*** |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра |
| 35-36 | ***17.11*** |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника правой и левой рукой. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра |
| 37-38 | ***20.11*** |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |
| 39-40 | ***24.11*** |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. |
| 41-42 | ***27.11*** |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.  |
| 43-44 | ***01.12*** |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. **Учебная игра- на результат.** |
| 45-46 | ***04.12*** |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку Индивидуальные защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. |
| 47-48 | ***08.12*** |  | Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с удобных и произвольных точек площадки |
| 49-50 | ***11.12*** |  | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Добивание мяча;Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска |
| 51-52 | ***01.12*** |  | Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях Передача мяча одной рукой. |
| 53-54 | ***15.12*** |  | **ШБЛ КЭС-БАСКЕТ – школьный этап 5-7 классы** |
| 55-56 | 18.12 |  | **ШБЛ КЭС-БАСКЕТ – школьный этап 8-11 классы** |
| 57-58 |  |  | **Участие в районных соревнованиях ШБЛ «КЭС – БАСКЕТ»** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  59-60 | 12.01 |  |  Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях **лыжной подготовки** .Подбор инвентаря. . Одновременный двухшажной хода. Попеременный двухшажной ход. **Обучение-**переход с одного хода на другой. |
| 61-62 | 14.01 |  |  ОРУ на месте. **Обучение -** Попеременный четырех-шажной ход .Сов-вание техники одновременного и попеременный двухшажнго хода. Передвижение по учебной лыжне до2000м..Игры эстафеты на лыжах. |
| 63-64 | 19.01 |  | ОРУ в движении. Попеременный двухшажной ход. Одновременный двухшажной ход. Передвижение по учебной лыжне до 3000 м. . Игры эстафеты на лыжах |
| 65-66 | 22.01 |  | ОРУ в движении . Попеременный двухшажной ход. Торможение «плугом» Передвижение по учебной лыжне до 3000 м.Игры эстафеты на лыжах |
| 67-68 | 26.01 |  | ОРУ в движении. Попеременный двухшажной ход. Одновременный одношажной ход. Передвижение по учебной лыжне до 4000 м.Игры эстафеты на лыжах. |
| 69-70 | 28.01 |  | ОРУ на месте. Спуски со склонов **т**орможение и повороты плугом. Передвижение по учебной лыжне до 4000 м. Игры эстафеты на лыжах. |
| 71-72 | 02.02 |  | ОРУ в движении. Одновременный безшажной ход. . Передвижение по учебной лыжне до 4000 м. . Игры эстафеты на лыжах. |
| 73-74 | 05.02 |  | ОРУ в движении. Сочетание лыжных ходов в передвижении по учебной лыжне до 5000 м. Игры эстафеты на лыжах. |
| 75-76 | 09.02 |  | Основы знаний о организации самостоятельных занятий. Спуски со склонов **т**орможение и повороты плугом. Передвижение по учебной лыжне до 7000 м. Игры эстафеты на лыжах. |
| 77-78 | 12.02 |  | ОРУ в движении. Сочетание лыжных ходов в передвижении по учебной лыжне до 5000 м. Игры эстафеты на лыжах |
| 79-80 | 16.02 |  | **«Игры разума» - первенство школы по шашкам /по желанию с 1 по 11 кл.** |
| 81-82 | 18.02 |  | **Лыжные гонки на первенство школы (выполнение норм ГТО)** |
| 83-84 |  |  | **Лыжные гонки на призы главы администрации Пугачевского района и в рамках выполнения нормативов ГТО - 5-11 кл.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 85-86 | **02.03** |  | Инструктаж по технике безопасности на **занятиях волейболом.** ОРУ в движении.Стойки, перемещения. Передачи мяча 2руками у сетки. Прием мяча после подачи**.** Технико - тактические действия в учебно - тренировочной игре. |
| 87-88 | **04.03** |  | ОРУ в движении.Стойки, перемещения. Передачи мяча 2руками у сетки, отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча с собственного подбрасывания; отбивание мяча подброшенного партнером. учебно - тренировочная игра.Встречные эстафеты. |
| 89-90 | **11.03** |  | ОРУ в движении.Стойки, перемещения, подача в стенку; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая., учебно - тренировочная игра |
| 91-92 | **16.03** |  | ОРУ в движении. прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений. Передачи мяча в парах ч/з сетку в прыжке стоя спиной к партнеру. Учебная игра. |
| 93-94 | **18.03** |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.Подачи мяча и приём мяча от подачи. Верхняя и нижняя передача мяча 2 руками на месте и после перемещения. Учебная игра. |
| 95-96 | **23.03** |  | ОРУ. Контроль **-** верхняя и нижняя передача мяча 2 руками на месте и после перемещения.прием нижней подачи и первая передача в зону 3;прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Учебно - тренировочная игра. |
| 97-98 | ***07.05*** |  | **«Победная миля» легкоатлетическая эстафета по улицам села 2-11 класс** |
| 99-100 | ***15.04*** |  | **Президентские состязания 5-9 класс** |
| 101-102 | ***20.04*** |  | **Президентские состязания 1-4 класс** |
| 103-104 | ***13.04*** |  |  **Первенство школы по настольному теннису** |
| 105-106 |  |  | **Первенство школы по шахматам «Белая ладья».** |
| 107-108 | **25.03** |  | **Первенство школы по волейболу** |
| 109-110 |  |  | **Районные соревнования по волейболу** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № | Дата | Содержание учебного материала**раздел спортивная игра футбол (весна)** |
| план | факт |
| 111-112 | ***11.05*** |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Стойки и удары по катящемуся мячу внешней, внутренней части подъёма.Правила игры и судейства в футбол |
| 113-114 | ***14.05*** |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Стойки и удары по катящемуся мячу. Ускорения и пробежки. Перехват мяча.Сопротивление защитника |
| 115-116 | ***18.05*** |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения, повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. |
| 117-118 | ***20.05*** |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут. Технико-тактические действия в учебно - тренировочной игре. Активное сопротивление защитника. |
| 119-120 | ***25.05*** |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Удары по мячу левой и правой ногой. Техника игры вратаря. |
| 121-122 |  |  |  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут. Технико-тактические действия в учебно - тренировочной игре.Штрафной удар. Активное сопротивление защитников. |
| 123-124 |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Передача мяча. Удары по мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы. Учебная игра. Пенальти. Варианты ударов с 11м по воротам. |
| 125-126 |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Удары на точность попадания. Прием- ведение – передача. |
| 127-128 |  |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча Перехват мяча. Игра головой. Учебная игра. Техника игры вратаря. Отбор мяча. |
| 129-130 |  |  | **День здоровья «Безопасное колесо» 1-7 класс** |
| 131-132 | ***11.05*** |  | **Соревнования по летнему многоборью комплекса ГТО Подведение итогов** |
| 133-135 |  |  | **Соревнования по волейболу посвящённое «Дню защиты детей»** |

**Планируемый результат:**

В результате освоения курса обучения учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

***Уметь объяснять:***

- роль и значение спортивных игр в развитии человека и общества;

- взаимосвязь занятий с процессом биологического созревания организма;

- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения ЗОЖ

- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

***Характеризовать особенности:***

*-* планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;

- обучения и самообучения двигательным действиям;

- развития физических способностей.

***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

***Проводить:***

- самостоятельные занятия и тренировки;

- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;

- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

***Определять:***

*-* уровни физического развития и двигательной подготовленности;

- дозировку физической нагрузки;

- физическую работоспособность;

***Демонстрировать физические способности:***

***- скоростные;***

- силовые;

- скоростно-силовые;

- выносливости, гибкости, координации.

 **Материально – техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **Спортивные игры** |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | **Д** |  |
|  | Мячи баскетбольные | **Д** | **Г** |
|  | Стойки волейбольные универсальные | **Д** |  |
|  | Сетка волейбольная | **Д** |  |
|  | Мячи волейбольные | **Д** | **Г** |
|  | Ворота для мини-футбола | **Д** |  |
|  | Сетка для ворот мини-футбола | **Д** |  |
|  | Мячи футбольные | **Д** | **Г** |
| **2** | Аптечка медицинская | **Д** |  |
| **3** | Спортивный зал игровой | **Д** |  |
|  | Кабинет учителя | **Д** |  |
| **4** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
|  | Легкоатлетическая дорожка | **Д** | **Г** |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | **Д** |  |
|  | Гимнастический городок | **Д** |  |
|  | Лыжная трасса | **Д** |  |
|  | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий настадионе | **Д** |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Технология составления рабочей программы ОУ. Новикова И.А. зав. кафедрой общетехнических дисциплин ГОУ ДПО «Сар ИПК и ПРО»

2.Внеурочная деятельность учащихся *Футбол:* пособие для учителей и методистов (Колодницкий Г.А., В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.–М. : просвещение, - 95с.

4.Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре.

5.Комплексная программа физического воспитания 5-9 класс (Лях В. И, Зданевич А.А. М.: Просвещение, ).

 6. Журнал «Физическая культура в школе».