Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Маралихинская общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2024г

Утверждено
приказом № 32 от 28.08.2024г.
Директор КГБОУ «Маралихинская
общеобразовательная школа-интернат»
_____ Е.В. Павлоцкая

Программа внеурочной деятельности
«Быстрее. Выше. Сильнее».
для 7-9 классов
Срок реализации программы – 1 год (2024-2025), 1 час в неделю.

Составитель: Клешнин С.М., учитель физической культуры

Маралиха, 2024

Рабочая программа

Рабочая программа по учебному внеурочной деятельности «Быстрее. Выше. Сильнее», для учащихся 7-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН) от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Маралихинская общеобразовательная школа - интернат»;
- Учебного плана образовательной организации.
- Календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год.

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

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

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

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

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

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

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

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

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

2. **Обучение:**

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

Место предмета в учебном плане

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 1 час в неделю, 33 часа в год для 7 класса; 1 час в неделю, 34 часа в год для 8 класса.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

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

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Данная программа рассчитана для обучающихся 8 класса вариант II, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА 7-8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		7 класс	8 класс	9 класс
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий	Во время занятий	Во время занятий
2.	Подвижные игры	5	5	5
3.	Волейбол	10	10	10
4.	Баскетбол	10	10	10
5	Футбол	8	9	9
	Всего	33	34	34

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п.п	Содержание программного материала		Дата
Раздел 1: Подвижные игры-5 часов.			
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях и в секциях. Развитие скоростных качеств. ОФП. Эстафеты с в/б мячами.	1	
1.2	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Эстафеты с б/б мячами.	1	
1.3	Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры «Перестрелка», «Картошка».	1	
1.4	Для чего надо закаливаться. Воздушные и солнечные ванны, обтирания и обливания, купания. Закаливание в повседневной жизни. Подвижные игры «Перестрелка», «Картошка».	1	
1.5	Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиена одежды и обуви. Подвижные игры	1	

	«Пионербол», с элементами волейбола.		
Раздел 2: Волейбол-10 часов.			
2.1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Правила игры. Жесты судьи. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
2.2	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
2.3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
2.4	Передача мяча, Прием мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	1	
2.5	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Имитирование передачи в парах. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	
2.6	ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой. Учебно-тренировочная игра.	1	
2.7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой на месте, в движении.	1	
2.8	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий	1	
2.9	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру. Передачи мяча в тройках. Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	1	
2.10	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами. ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	
Раздел 3: Баскетбол-10 часов.			
3.1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Правила игры. Жесты судьи. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
3.2	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	

3.3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	
3.4	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ловля и передача мяча.	1	
3.5	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать ведение и передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1	
3.6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать ведение мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	
3.7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	
3.8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	
3.9	Совершенствование навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Ведение мяча с обводкой стоек и соперников. Броски с места. Учебная игра упрощенным правилам.	1	
3.10	Ведение мяча с обводкой стоек и соперников. Броски с места. Игра «семь передач». Учебная игра упрощенным правилам.	1	
Раздел 4: Футбол- 9 часов.			
4.1	Инструктаж техники безопасности. Правила игры. Жесты судьи. Составление плана и подбор подводящих упражнений. ОФП, ОРУ с футбольным мячом	1	
4.2	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра	1	
4.3	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	1	
4.4	Остановка мяча грудью. Удары головой в прыжке и с разбега. Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Двусторонняя игра.	1	
4.5	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Игра в футбол по основным правилам	1	
4.6	Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	1	
4.7	Упражнения для развития координации движений. Удар по не подвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	1	

4.8	Сочетание всех ранее изученных приемов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	1	
-----	--	---	--

Календарно-тематическое планирование 8-9 классов

№ п.п	Содержание программного материала		Дата
Раздел 1: Подвижные игры-5 часов.			
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях и в секциях. Развитие скоростных качеств.ОФП. Эстафеты с в/б мячами.	1	
1.2	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Эстафеты с б/б мячами.	1	
1.3	Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры «Перестрелка», «Картошка».	1	
1.4	Для чего надо закаливаться. Воздушные и солнечные ванны, обтирания и обливания, купания. Закаливание в повседневной жизни. Подвижные игры «Перестрелка», «Картошка».	1	
1.5	Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиена одежды и обуви. Подвижные игры «Пионербол», с элементами волейбола.	1	
Раздел 2: Волейбол-10 часов.			
2.1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Правила игры. Жесты судьи. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры «Пионербол» с элементами волейбола.	1	
2.2	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперед, назад. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
2.3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
2.4	Передача мяча, Прием мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперед, в сторону.	1	

2.5	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Имитирование передачи в парах. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	
2.6	ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой. Учебно-тренировочная игра.	1	
2.7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой на месте, в движении.	1	
2.8	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий	1	
2.9	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру. Передачи мяча в тройках. Передачи мяча в тройках:зоны 6-3-4.	1	
2.10	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.Передача в парах, передвигаясь приставными шагами. ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	
Раздел 3: Баскетбол-10 часов.			
3.1	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Правила игры. Жесты судьи. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
3.2	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	
3.3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	
3.4	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ловля и передача мяча.	1	
3.5	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать ведение и передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1	
3.6	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать ведение мяча.Игра в мини-баскетбол 3*3	1	
3.7	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	
3.8	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1	
3.9	Совершенствование навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Ведение мяча с обводкой стоек и соперников. Броски с места. Учебная игра упрощенным правилам.	1	
3.10	Ведение мяча с обводкой стоек и соперников. Броски с места. Игра «семь передач». Учебная игра упрощенным правилам.	1	

Раздел 4: Футбол- 9 часов.			
4.1	Инструктаж техники безопасности. Правила игры. Жесты судьи. Составление плана и подбор подводящих упражнений. ОФП, ОРУ с футбольным мячом	1	
4.2	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра	1	
4.3	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	1	
4.4	Остановка мяча грудью. Удары головой в прыжке и с разбега. Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Двусторонняя игра.	1	
4.5	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Игра в футбол по основным правилам	1	
4.6	Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	1	
4.7	Упражнения для развития координации движений. Удар по не подвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	1	
4.8	Сочетание всех ранее изученных приемов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	1	
4.9	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	1	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Малые мячи;

Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

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

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).