

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Кадетская школа №49»**

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
МАОУ"Кадетская школа №49»  
Минигареев Р.Ф.  
Приказ №233 от 29.08.2023



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
5-9 класс**

г. Набережные Челны



	<p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,</p>	<p>12</p> <p>Данный материал изучается для развития физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и</p>
--	---	--

	<p>туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p><b>На материале легкой атлетики</b></p> <p><i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p>	<p>логики прохождения материала</p>
--	---	---

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перерезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.



### Планируемые результаты

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	получит возможность научиться		
<b>Знания о физической культуреОФП</b>	<p>-знать историю развития физической культуры;</p> <p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать значение утреннейзарядки закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой как средство укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>-характеризовать способы безопасного повед,организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)</p>	<p><i>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочного процесса, поиска средств ее осуществления;</p> <p>-учитывать выделенные тренером ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве тренером;</p> <p>-формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>-готовность слушать</p>	<p>-включаться в общение и взаимодействие с командой на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания ;</p> <p>- познавательны й интерес к новому, -проявлять положительные качества личности -чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с</p>

			<p>собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</p> <p>-определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том</p>	<p>культурой;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим товарищам по команде, находить с ними общий язык и общие интересы;</p> <p>-воспитывать чувство коллективизма, командные взаимодействия;</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p>	<p>-отбирать упражнения для комплексов утренних зарядок и физкультминуток, выполнять их в соответствии с изученными правилами</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия между игроками.</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p> <p>-вести систематические наблюдения за</p>	<p><i>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи</i></p>	<p>и ролей в совместной деятельности;</p> <p>оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том</p>	<p>-воспитывать чувство коллективизма, командные взаимодействия;</p>



	динамикой показателей	<i>при травмах и ушибах.</i>	числе в ситуации столкновения интересов; -допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; <u>Познавательные:</u>  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
<b>Физическое совершенствование</b>	-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<i>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; -выполнять тестовые упражнения для определения уровня физического развития</i>	

### Календарно-тематическое планирование ФГОС ООО

№ п/ п	Разделы	Тема занятий	Кол-во часов	Основные формы деятельности (теория/практи- ческое занятие)	Основные виды деятельности (теория/практическое занятие)	Дата проведения	
						Планируем сроки	Фактические сроки
1.	Основы знаний	ИТБ на занятиях по ОФП. История развитие физической культуры и спорта в России.	1	теория	Знать правила поведения на занятиях. Изучение истории развития ФКиС спорта в России		
2	Основы знаний	Развитие физической культуры и спорта в России.	1	теория	Слушать и изучать		
3	Основы знаний	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Врачебный контроль.	1	теория	Знать основные гигиенические правила гигиены, закаливания, врачебного контроля.		
4	Основы знаний	Разновидности прыжков	1	теория	Техника прыжка в длину с места, с разбега		
5	Основы знаний	Место занятий, оборудование.	1	теория	Изучение место занятий инвентаря и оборудования		
6	Основы знаний	Краткая характеристика легкой атлетики, как средство физического воспитания.	1	теория	Слушать объяснения,		

7	Основы знаний	ОРУ. Специально-беговые упражнения.	1	практическое	Изучать ОРУ обучаться правильной технике выполнения упражнения.		
8	Общая и физическая подготовка	Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без.	1	практическое	Учиться правильной технике бега на длинные дистанции		
9	Общая и физическая подготовка	ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа).	1	практическое	Учиться ОРУ в движении. Учиться правильной технике упражнения с отягощением		
10	Общая и физическая подготовка	Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств	1	практическое	Обучаться выполнению упражнений на развитие силы и скоростных способностей		
11	Специальная подготовка	Легкоатлетические упражнения.	1	практическое	Выполнение легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств		
12	Общая и физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	1	практическое	Изучать правила игры в баскетбол		

13	Общая и физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча.	1	практическое	Изучать правила эстафеты во время выполнения упражнения		
14	Общая и физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты. Игра в волейбол.	1	практическое	Закреплять ОРУ		
15	Общая и физическая подготовка Техника и тактика игры.	Развитие выносливости. Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры.	1	практическое	Изучение передачи мяча в движении		
16	Общая и физическая подготовка	Упражнения для развития силовых качеств.	1	практическое	Обучать технике выполнения упражнения с отягощениями		
17	Общая и физическая подготовка	Упражнения для развития координации движений..Двусторонняя игра.	1	практическое	Изучение техники выполнения координационных упражнений. Передача мяча в волейболе		

18	Общая и физическая подготовка	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	практическое	Обучение технике передвижения		
19	Общая и физическая подготовка	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра в баскетбол	1	практическое	Изучение передачи мяча в движении		
20	Общая и физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости. Игра в мини-баскетбол.	1	практическое	Изучать и знать передачу мяча двумя руками под кольцо		
21	Общая и физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Игра в «Пионербол».	1	практическое	Закрепить передачу мяча «снизу»		
22	Техническая подготовка	Подвижные игры и эстафеты с использованием передачи приёма мяча. Игра.	1	практическое	Способствовать развитию скоростных способностей		
23	Общая и физическая подготовка.	Упражнения для развития координации движений. Перемещение в стойке. Двусторонняя игра.	1	практическое	Закрепление элемента перемещение в стойке		
24	Общая и физическая подготовка	Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол.	1	практическое	Закрепление СБУ в движении		

25		Товарищеские встречи.	1	практическое			
26	Общая и физическая подготовка.	Упражнения для развития гибкости. Передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	1	практическое	Обучаться передачи мяча двумя руками сверху		
27	Общая и физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.	1	практическое	Способствовать развитию гибкости		
28	Общая и физическая подготовка	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра.	1	практическое	Закрепление техники разбега с высокого старта		
29	Общая и физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Подвижная игра	1	практическое	Закрепление техники разбега с высокого старта, работа рук при разбеге		
30	Общая и физическая подготовка	Многоскоки. Прыжки, челночный бег 3x10. Подвижная игра	1	практическое	Изучение разновидностей прыжков и способов выполнения		
31	Специальная подготовка	Упражнения для развития силовых качеств.	1	практическое	Закрепление техники упражнений с отягощениями		
32	Общая и физическая	Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения с отягощением (стоя,	1	практическое	Закрепление		

	подготовка	сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств			выполнения техники СБУ		
33		Участие в турнире по футболу	1	практическое	Адаптация к соревновательным условиям		
34	Специальная подготовка	Медленный бег, прыжки с ноги на ногу, старты 3x30,3.60,3x100м. ОРУ	1	практическое	Совершенствование скоростных и функциональных возможностей		
35	Специальная подготовка	Медленный бег, СБУ, упражнения на гибкость, бег 4x150 м.	1	практическое	Совершенствование скоростных и функциональных возможностей		
36	Общая и физическая подготовка	Спортивная игра «Футбол»	1	практическое	Способствовать развитию скоростных способностей		
37	Итоговая аттестация.	Выполнение контрольных испытаний упражнений.	1	практическое	Адаптация в условиях соревнований		