

## Хореография 5 класс

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции со всеми изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями на 11 декабря 2020 г.), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- основной образовательной программы основного общего образования МАОУ лицея № 28;
- примерной программы внеурочной деятельности по направлению оздоровительное на уровне основного общего образования, являющейся структурным элементом содержательного раздела основной образовательной программы основного общего образования МАОУ лицея № 28;
- учебной программы Л.Н. Михеевой «Хореография из сборника «Примерные программы внеурочной деятельности» под редакцией В.А. Горского Москва «Просвещение»
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- рабочей программы воспитания МАОУ лицея № 28;

Основные направления воспитания обучающихся в рамках курса «Хореография» сводятся к:

- духовно-нравственному воспитанию школьников через приобщение к танцевальной культуре как важнейшему компоненту гармоничного развития личности.

**Актуальность настоящей программы** состоит в том, что современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Хореография – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по хореографии направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**Образовательная цель:** приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

**Развивающая цель:** воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

**Воспитательная цель:** профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

**Задачи курса:**

1. дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки; дать

- представление о танцевальном образе. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
2. использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
  3. использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
  4. обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
  5. обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
  6. увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

### **Общая характеристика курса**

**Основная форма** образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 6 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные

**методы обучения:** использования слов, наглядного восприятия и практические методы. Метод использования слова — универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку озвучиваемые учителем.

**Методы наглядного восприятия** способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со

звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично. **Практические методы** основаны на активной деятельности самих учащихся.

**Метод целостного освоения** упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связи, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

**Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

**Игровой метод** используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

### **Критерии оценочной деятельности детей**

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность.

Механизм оценки роста и восхождения является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив: а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растёт соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растёт и развивается.

А поскольку танец - творчество коллективное и, если коллектив с удовольствием работает и отдыхает, то его деловое и неформальное общение «здоровое». Если зритель стремится посмотреть выступления танцевальной группы и в коллектив стремятся новые люди, чтобы стать его учениками, значит, творческий организм живёт и развивается успешно.

Формирование оценочной деятельности у детей в танцевальном объединении происходит по двум направлениям.

Во - первых, благодаря изучению творчества Мастеров, во - вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие. У нас не принято сравнивать и сопоставлять «талантливость» работы ровесников. Это может вызвать негативное явление - потерю стремления ребенка подняться в своих знаниях и умениях на более высокую ступень.

Отчеты хореографического занятия планируются в виде открытых занятий или на праздниках в школе, но в любом случае с приглашением родителей учащихся, педагогов, художественных руководителей.

### **Место курса в образовательном пространстве лица.**

Направленность программы — спортивно - оздоровительное.

Сроки реализации программы – один учебный год.

Программа рассчитана на обучающихся 5 классов.

Режим занятий – два раза в неделю по 1,5 академических часа.

Общее количество часов на реализацию программы – 102 в год.

Фактически (с учетом годового календарного графика на 2021-2022 учебный год и расписания занятий) данная рабочая программа рассчитана на 99 часов в год.

Компенсация недостающих 3 часов осуществляется за счет укрупнения дидактических единиц по теме «Элементы бального танца «Венский вальс», Отработка исполнительского мастерства в танце «Венский вальс».

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ХОРЕОГРАФИЯ»**

### **Личностные результаты:**

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любопытность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

### **Метапредметные результаты:**

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.**

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ХОРЕОГРАФИЯ»**

### **Тема №1. Введение. Понятие об основных танцевальных движениях (3 часа)**

Место хореографии в современном мировом искусстве. Понятие об основных танцевальных движениях и выразительных средствах классического, народного, эстрадного танцев.

### **Тема №2. Классический танец (45 часов)**

Инструктаж о правилах поведения на занятиях о безопасном исполнении упражнений и танцевальных движений.

Постановка корпуса.

Повторение и разучивание позиций ног, рук, головы.

Упражнения для головы (повороты, наклоны), и для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения).

Разучивание упражнений классического экзерсиса.

Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов.

Партерная гимнастика.

Прыжки на месте и в продвижении.

Учимся держать точку. Верченья.

Марш на месте и в продвижении.

Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи.

### **Тема №3.Танец сегодня (6 часов)**

Просмотр видеофильмов о творчестве великих танцоров.

Беседа о разнообразных видах и жанрах хореографии: Бальные танцы - венский вальс, полонез, ча-ча-ча.

Беседа: классический танец - история балетного искусства.

Беседа: Современные танцы XX века - свободные танцы, джазовые танцы, танец модерн, хип-хоп.

Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

### **Тема №4.Репетиционно - постановочная работа (33часа)**

Танцевальная разминка.

Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата.

Работа над мимикой лица перед зеркалом. Импровизация.

Техника прыжков и вращений.

Элементы бального танца «Венский вальс».

Отработка исполнительского мастерства в танце «Венский вальс».

Современная танцевальная пластика.

Спортивный и дискотечный «Рок-н-ролл».

Отработка исполнительского мастерства в танце «Рок-н-ролл».

Греческий танец «Сиртаки». Отработка исполнительского мастерства в танце «Сиртаки».

Элементы историка - бытового танца «Полонез». Отработка исполнительского мастерства в танце «Полонез».

### **Тема №5. Творческая импровизация (9 часов)**

Правила танцевального этикета.

Импровизация на тему: на перемене.

Импровизация на тему: лесные жители.

Отработка исполнительского мастерства в танцевальных композициях.

Подготовка к отчетному концерту.

Подготовка танцевальных костюмов.

Понятие о макияже. Создание специального макияжа.

### **Тема №6. Итоговые занятия и мероприятия (3 часа)**

Отчетный концерт.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремлению профессионального мастерства танцора

***В роли итоговых занятий выступают конкурсно - игровые программы, урок-концерт, танцевальные фестивали.***

## **3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Список учебной и методической литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.
10. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ

11.Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ

12.Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.

13.Разрешите пригласить. Сборник популярных балльных танцев, выпуск шестой. М., 1981.

14.Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)

2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)

3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)

4. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)

5. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

### **5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие просторного зала для занятий хореографией;

- качественное освещение в дневное и вечернее время;

- музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон),

- аудиозаписи, CD записи;

- специальная форма и обувь для занятий:

для девочки - гимнастический купальник, юбка, белые носочки, чешки;

для мальчика - белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки;

- костюмерная. Костюмы для концертных номеров - решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями.

## Корригирующая гимнастика

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» составлена на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции со всеми изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в действующей редакции со всеми изменениями и дополнениями), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- основной образовательной программы начального общего образования МАОУ лицея №28;
- на основе Примерной программы «Корригирующая гимнастика» и программы внеурочной спортивно- оздоровительной деятельности ( корригирующая гимнастика для 1-4 классов) В.П. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н.Сафронов “ Программа внеурочной деятельности”, Москва- “ Просвещение”, 2011 год.
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- рабочей программы воспитания МАОУ лицея № 28;
- учебного плана МАОУ лицея №28 на текущий учебный год.;
- Данная программа является составной частью учебного плана МАОУ лицея No28; реализует спортивно-оздоровительное направление, нацелена на выполнение задач формирования условий успешной адаптации к жизни в обществе и формирования здорового образа жизни. Программа соотносится с учебным предметом физическая культура и направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата в адаптационный период. Особенность реализации программы в выполнении физических упражнений корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

**Основные направления воспитания обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»** включают в себя: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, формированию их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

### **Актуальность программы**

**Актуальность программы** заключается в том, что важнейшая задача НОО – охрана и укрепления здоровья – решается с помощью воспитания здоровьесберегающего поведения детей, построенного на их активности. Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

### **Новизна**

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

### **Цели и задачи программы.**

**Общая цель программы** – улучшение контроля за физическим развитием каждого ребёнка с учётом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата.

**Основная цель программы**- укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

### **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепления здоровья;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- способствовать правильному функционированию внутренних органов;
- увеличение жизненной емкости легких;

### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- привитие навыков гигиены;
  
- сообщать знания, связанные с физическим воспитанием: о пользе занятий ЛФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;
- знания о явлениях природы, общественной жизни.

### **Воспитательные задачи:**



- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО ПРЕДМЕТА:**

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Универсальными компетенциями учащихся являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 программы 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.

**Метапредметными результатами освоения являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты освоения :**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Обязательное прохождение программы «Корректирующая гимнастика» в 3-4 классах предусматривает ресурс учебного времени в объеме – 34 часа (1 час в неделю).

Фактически (с учетом годового календарного графика на 2021-2022 учебный год и расписания занятий) данная рабочая программа рассчитана на класс 3 А,Б-32 ч., 3В,Г,Д-34 ч., 4А,Б,Е-32 ч., 4 В,Г-33 ч.

#### **Учебно-тематический план**

№	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1	-
2	Теоретические сведения (основы знаний)	1	1	-
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	1	-
2.2	Влияние питания на здоровье	1	1	-
3	Общая физическая подготовка	2	-	2
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	2	-	2
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	2	-	2
3.3	Упражнения для ног	2	-	2
3.4	Упражнения для туловища	2	-	2

3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	3	-	3
4	Специальная физическая подготовка	1	-	1
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.	2	1	1
4.2	Укрепление мышечного корсета	2	-	2
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	2	-	2
4.4	Упражнения на равновесие	2	-	2
4.5	Упражнения на гибкость	2	-	2
4.6	Акробатические упражнения	1	-	1
5	Дыхательные упражнения	1	-	1
6	Упражнения на расслабление	-	-	-

### Содержание деятельности

#### **Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)**

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

#### **Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)**

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Здоровье физическое, психическое, душевное.

2.2. Влияние питания на здоровье.

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.

#### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

3.1. Упражнения в ходьбе и беге.

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса рук.

На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скалками, палками, мячами, обручами).

3.3. Упражнения для ног.

На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами.

3.4. Упражнения для туловища.

На месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).

На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

4.1. Формирование навыка правильной осанки.

Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем.

4.2. Укрепление мышечного корсета.

Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа на спине, на животе на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие.

На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером.

4.5. Упражнения на гибкость.

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статистических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами.

4.6. Акробатические упражнения.

Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на раках у стены, соединение элементов.

## **Раздел 5. Дыхательные упражнения.**

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Упражнения для формирования правильной осанки № 1**

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

### **Упражнения для формирования правильной осанки № 2**

1. И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

### **Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3**

1. И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
5. И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И. п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
8. И. п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И. п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1**

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2**

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О. с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

### **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3**

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

### **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики:**

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

### **Упражнения для развития координации.**

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

### **Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.**

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.  
(Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами.  
(Повторить 6-8 раз.)

### **Специальные упражнения для глаз**

И. п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И. п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
  9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
  10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
- И. п. – стоя.
11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

### **Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.**

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами.  
(Повторить 6-8 раз.)



## Футбол

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности на уровне основного общего образования по курсу «футбол» (5 класс) составлена на основании:

– Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции со всеми изменениями и дополнениями);

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями на 11 декабря 2020 г.), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897, к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по внеурочной деятельности;

– основной образовательной программы основного общего образования МАОУ лицея № 28;

– примерной программы внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительное на уровне основного общего образования, являющейся структурным элементом содержательного раздела основной образовательной программы основного общего образования МАОУ лицея № 28;

- Внеклассная работа. Спортивные секции. Футбол (Авторы программы: доктор педагогических наук В. И. Лях и кандидат педагогических наук А. А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2018г).

– постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– рабочей программы воспитания МАОУ лицея № 28;

– плана внеурочной деятельности МАОУ лицея № 28 на текущий 2021 – 2022 учебный год. Основные направления воспитания обучающихся во внеурочной деятельности по курсу «футбол» включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, формированию их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Актуальность настоящей программы** состоит в том, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Футбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и

подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футбол.
4. Обучение технике и тактике игры в футбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Футбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению футбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч, ворота.

**Таблица 1. Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки футболиста: техническому, тактическому или физическому
--------------------------	--

Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в футбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

### **Место курса в образовательном пространстве лица.**

Направленность программы — спортивно-оздоровительная.

Сроки реализации программы – один учебный год.

Программа рассчитана на обучающихся 5 классов.

Режим занятий – в 5 классах три раза в неделю 2 академических часа.

Общее количество часов на реализацию программы – 5«А»-66 часов в год, 5 «Б» «Д»-64 часа в год, 5 «В» «Г»-62 часа в год.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ФУТБОЛ»**

### **Теоретические занятия – 6 ч.**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся футболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся футболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом.

**Основы методики обучения в футболе.** Понятие об обучении и тренировке в футболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по футболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **Практические занятия–в 5 кл.-64 ч**

**Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

*Гимнастические упражнения.*

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.
- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

*Подвижные игры.*

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

*Подвижные игры.*

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И. п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

*Нападающие удары.*

### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

*Блокирование*

### **Практические занятия по тактике нападения.**

*Индивидуальные действия.*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

### **Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

#### Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

#### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

# Легкая атлетика

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности на уровне основного общего образования по курсу «легкая атлетика» составлена на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции со всеми изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта **основного общего образования** (с изменениями на 11 декабря 2020 г.), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- основной образовательной программы начального общего образования МАОУ лицея № 28;
- примерной программы внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительное, на уровне основного общего образования, являющейся структурным элементом содержательного раздела основной образовательной программы начального общего образования МАОУ лицея № 28;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, допущенной Министерством образования и науки РФ, М.: Просвещение, 2011.
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- рабочей программы воспитания МАОУ лицея № 28;
- плана внеурочной деятельности МАОУ лицея № 28 на текущий 2020 - 2021 учебный год.

Основные направления воспитания обучающихся во внеурочной деятельности по курсу «легкая атлетика» сводятся к: вовлечению обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получению опыта участия в соревновательной и физкультурной деятельности.

**Актуальность** настоящей программы заключается в следующем: вовлечение детей, ведущих малоподвижный образ жизни в различные спортивные секции, кружки, в которых раскрываются скрытые возможности в формировании логического мышления, повышении самооценки, общении со сверстниками и коллективного взаимодействия.

Педагогическая целесообразность позволяет решить ребенку проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель** курса: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма, обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

### **Задачи** курса:

#### Образовательные:

1. Дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
2. Привитие интереса к занятиям легкой атлетики;
3. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
4. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции

#### Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества;

2. Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных и волевых качеств;
2. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
3. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

#### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы: объяснение; рассказ; разбор; указание; команды и распоряжения; подсчёт.

Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения упражнений; использование учебных наглядных пособий; видеофильмы, DVD, слайды.

Практические методы: метод упражнений; метод разучивания по частям; метод разучивания в целом; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы обучения:

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия; теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.); контрольные испытания; контрольные соревнования.

#### **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 культур.



**Общая характеристика курса.** В учебном процессе легкая атлетика используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение легкой атлетики объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использовать его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга

### **МЕСТО КУРСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ЛИЦЕЯ.**

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» реализуется в рамках плана внеурочной деятельности МАОУ лицея №28 на 2021-2022 учебный год. На изучение программы в 7-ых классах предусмотрено 5 часов в неделю. Занятия разделены следующим образом два занятия в неделю по 2 академических часа и одно занятие 1 академический час. На основании календарно-учебного графика лицея продолжительность составляет 34 учебных недели, на изучение курса отведено 170 часов, фактических 164 часа. Занятия проводятся на спортивной площадке и в спортивном зале лицея.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по направлению «Легкая атлетика».

*Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности и личностный смысл обучения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- готовность конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Структура и содержание учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.
2. Техника и методика обучения спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям.
3. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Основы знаний учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

*Легкая атлетика как предмет учебного плана.* Задачи, значение и содержание предмета. Легкая атлетика как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий легкой атлетикой.

*Легкая атлетика как вид спорта.* Возникновение легкой атлетики. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в Древней Греции. Основные этапы развития легкой атлетики в России. Значение соревнований для развития легкой атлетики. Участие российских легкоатлетов в крупнейших международных соревнованиях. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья. Основные понятия и терминология.

*История лёгкой атлетики.* Прослушивание докладов по истории лёгкой атлетики.

### **Техника бега, ходьбы, прыжков и метаний.**

*Основы техники спортивной ходьбы и бега.* Характеристика цикла движений при ходьбе и беге. Взаимодействие скорохода и бегуна с опорой. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Части спортивного бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, остановка. Особенности техники бега на различные дистанции. Разучивание техники бега с барьерами.

*Основы техники прыжков.* Прыжок как естественный способ преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Факторы, влияющие на результат прыжка. Особенности взаимодействия прыгуна с опорой. Фазы прыжка. Анализ техники прыжков в длину, высоту, тройным.

*Основы техники метаний.* Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Фазы метаний. Способы метаний. Особенности техники метания планирующих снарядов.

*Практические занятия.* Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и барьерного бега, спортивной ходьбы. Обучение технике легкоатлетических прыжков (в длину, в высоту способами «Перешагивание» и «Фосбери-флоп»). Обучение технике метания малого мяча.

Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

*Общеразвивающие упражнения.* Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития частоты движений и быстроты двигательной реакции. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы.

*Практические занятия.* Освоение комплексов упражнений для развития физических качеств.

Формы организации.

Основной формой организации образовательного процесса в спортивной секции «Легкая атлетика» являются учебно-тренировочные занятия в группе, а также участие в школьных, городских соревнованиях и спортивных праздниках, соревнования с другими образовательными учреждениями, самостоятельные занятия.

Занятия легкой атлетикой подразделяются на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом занятия по своим задачам могут быть групповыми и индивидуальными в составе группы. Занятие по легкой атлетике состоит из трех взаимосвязанных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике в легкой атлетике, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в соревнованиях;
- развитие физических способностей.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечаются положительные моменты и допущенные недочеты. Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимся даются домашние индивидуальные задания.

Так же для повышения заинтересованности используются: подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Передача мяча между ног», «Встречная эстафета с бегом», «Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Мини-футбол», «Мини-баскетбол» «Челнок», «Эстафета с мячом», «Старт с выбыванием», «Старты с мячами».

#### **Учебно- тематический план.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Основы знаний	11	
2	Практические занятия спортивная ходьба		9
3	Бег (короткие дистанции, бег с препятствиями, эстафетный бег,)		79
	Кроссовая подготовка		15
4	Прыжки в длину и высоту		30
5	Метания		20
4	Общая физическая подготовка	В процессе занятий	
5	Итого:	11	153

#### **По окончании изучения программы учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Промежуточной и итоговой аттестацией** в программе «Легкая атлетика» является сдача контрольных упражнений:

- 20-25 декабря 2021 года – промежуточная аттестация;
- 20-25 мая 2022 года – итоговая аттестация.

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень			
	Декабрь	Май	Декабрь	Май
	Мальчики		Девочки	
Подтягивание в висе, количество раз	5	6		
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз			10	14
Прыжок в длину с места, см	131 – 149	150 – 160	126 – 142	143 – 152
Бег 30м с высокого старта, с	6,3 – 5,9	5,8 – 5,6	6,5 – 5,9	6,3 – 6,0
Бег 1000м, мин., с	5	.	6	.

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре
2. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
3. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
4. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
5. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html).
7. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.
8. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для обеспечения образовательного процесса используется необходимое оборудование: стенка гимнастическая; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая жесткая; маты гимнастические; набивные мячи (1кг, 2 кг); гимнастические скакалки; гимнастические палки; гимнастические обручи; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная; секундомер; яма для прыжков в длину.

## Волейбол

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности на уровне основного общего образования по курсу «волейбол» (8-9 класс) составлена на основании:

→ Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции со всеми изменениями и дополнениями);

→ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями на 11 декабря 2020 г.), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897, к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по внеурочной деятельности;

→ основной образовательной программы основного общего образования МАОУ лицея № 28;

→ примерной программы внеурочной деятельности по направлению спортивно-Оздоровительное на уровне основного общего образования, являющейся структурным элементом содержательного раздела основной образовательной программы основного общего образования МАОУ лицея № 28;

- Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В. И.Лях и кандидат педагогических наук А. А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

→ постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

→ рабочей программы воспитания МАОУ лицея № 28;

→ плана внеурочной деятельности МАОУ лицея № 28 на текущий 2021 - 2022 учебный год.

Основные направления воспитания обучающихся во внеурочной деятельности по курсу «волейбол» включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, формированию их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Актуальность настоящей программы** состоит в том, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

8. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
9. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
10. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
11. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
12. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
13. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
14. Воспитание моральных и волевых качеств.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные** результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные** результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

### **Таблица 1. Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

**Место курса в образовательном пространстве лица.**

Направленность программы — спортивно-оздоровительная.

Сроки реализации программы – один учебный год.

Программа рассчитана на обучающихся 8-9классов.

Режим занятий – в 8 классах три раза в неделю 6 академических часа.

в 9 классах три раза в неделю 6 академических часов

Общее количество часов на реализацию программы – в 8 классах 196ч и

в 9 классах 188ч. в год.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ВОЛЕЙБОЛ»**

**Теоретические занятия – 6 ч.**

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.**

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.



**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Практические занятия –в 8 кл.-190 ч., в 9 кл.-182 ч.**

**Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

*Гимнастические упражнения.*

- *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*
- *Упражнения для туловища и шеи.*
- *Упражнения для мышц ног и таза.*
- *Бег.*
- *Прыжки.*
- *Метания.*

*Подвижные игры.*

**Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

*Подвижные игры.*

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

**Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И. п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

*Нападающие удары.*

### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяча

*Блокирование*

### **Практические занятия по тактике нападения.**

*Индивидуальные действия.*

*Групповые действия.*

*Командные действия.*

### **Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

## Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

## Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.

Программный материал по спортивным играм. Волейбол.

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В. И.Лях и кандидат педагогических наук А. А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г. А.Колодницкий, В. С.Кузнецов, М. В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.

3. Железняк Ю. Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
5. Голомазов В. А., Ковалев В. Д. «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1980г.
6. Фурманов А. Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.
7. Учебник: Волейбол. Методическое пособие по обучению игре/ авт.-сост. Ю. Д. Железняк, В. А. Куньянский, А. В. Чачин. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. (Библиотечка тренера).

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические