

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №2»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета

Протокол №1
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «Лицей №2»

Е.А. Фоминская
Приказ № 226-осн
от «25» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Юный чемпион»

для обучающихся 5 – 11 классов

Составитель:
Игнатенко Ольга Викторовна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Барнаул 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по внеурочной деятельности «Юный чемпион» для 5-11 классов разработана в соответствии с утверждённым годовым календарным учебным графиком (приказ от) и учебным планом и направлена на отработку навыков и умений по физической культуре и подготовке учащихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Рабочая программа разработана на 1 час в неделю, в 5-11 классах - 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общефизическая подготовка. Развитие двигательных качеств, лыжная подготовка.

Программный материал раздела «Основы знаний» отрабатывается на теоретических занятиях и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Раздел «Общефизическая подготовка. Развитие двигательных качеств» включает в себя упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Подраздел «Соревнования» рассматривается как итоговое занятие.

Программный материал раздела «Лыжная подготовка» отрабатывается на теоретических занятиях и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

1. Основы знаний (2 часа).

5 класс:

1. Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.

2. Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.

Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.

6 класс:

1. Правила личной гигиены.

2. Организация и подготовка соревнований.

7 класс:

1. Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

2. История развития основных видов спорта в России.

8 класс:

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

2. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур

9 класс:

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

2. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур

10 класс:

1. Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.
2. Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.

Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности

11 класс:

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур

2. Общефизическая подготовка. Развитие двигательных качеств (5-11 классы 22 часа).

Двигательные качества не проявляются изолировано друг от друга, все они тесно связаны и взаимодействуют. Их развивать следует тоже комплексно. Развивая взаимосвязано точность и координацию движений, повышается в целом качество, которое можно назвать точной координацией движений. Взаимосвязанное воздействие на быстроту и выносливость развивает такое важное качество, как скоростная выносливость. Развитие отдельных качеств требует специфических средств. Единственный вид качеств, которые развиваются в тесной корреляции со всеми другими, - это скоростно- силовые. Поэтому они имеют важнейшее значение в системе физической подготовки школьников.

5 класс

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Легкоатлетические упражнения. Минутный бег. Бег с ускорением до 40м.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель».

Упражнения для развития быстроты. Эстафета с бегом, эстафета с прыжками».

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.

6 класс

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40м. Повторный бег 3x20-30м. Бег 60м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8, 10м.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.

7 класс

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 50м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м. Эстафетный бег с этапами до 50м. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400м.

Подвижные игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы».

Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-3кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-30 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (30м).

8 класс

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами

9 класс

Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие силы и выносливости Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами

10 класс

Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие силы и выносливости

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами

11 класс

Гимнастические упражнения. Упражнения на развитие силы и выносливости

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами

3. Лыжная подготовка (10 часов).

5 класс: Попеременный ход лыжника. Двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 3 км. Эстафеты и игры на лыжах.

6 класс: Одновременный ход. Двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры и эстафеты на лыжах.

7 класс: Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Эстафеты: гонки с преследованием, гонки с выбыванием», карельская гонка.

8 класс: Попеременный четырехшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.. Преодоление контруклона. Игры на лыжах «Карельская гонка», «Гонки с выбыванием», горнолыжная эстафеты с преодолением препятствий.

9 класс: Одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление контруклона. Игры на лыжах «Карельская гонка», «Гонки с выбыванием», горнолыжная эстафеты с преодолением препятствий.

10 класс:

Одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю). Игры на лыжах «Карельская гонка», «Гонки с выбыванием», горнолыжная эстафеты с преодолением препятствий.

11 класс:

Одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление контруклона.

Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю).Игры на лыжах «Карельская гонка», «Гонки с выбыванием», горнолыжная эстафеты с преодолением препятствий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный чемпион» направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;

- 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;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- 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.

Предметные результаты:

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам в процессе игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания по физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

После окончания I года обучения, занимающиеся научатся:

- выполнять основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- руководствоваться правилами командных подвижных игр и простейшими комплексами упражнений для развития физических способностей;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.
- характеризовать задачи общей физической подготовки;
- понимать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- выполнять основные действия и приёмы командных подвижных игр;
- руководствоваться основами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных действий;
- участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований.

После окончания II года обучения, занимающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол;
- определять базовые понятия и термины игр;

- руководствоваться правилами игр.

После окончания **III года обучения**, занимающиеся научатся:

- характеризовать задачи специальной подготовки;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать занятия физическими упражнениями, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять основные технические действия и приёмы в игровой деятельности и лыжной подготовке;
- выполнять упрощенные обязанности помощников судей.

После окончания **IV года обучения**, занимающиеся научатся:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать занятия физическими упражнениями, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций.

После окончания **V года обучения**, занимающиеся научатся:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2.	Общефизическая подготовка. Развитие двигательных качеств	22
3	Лыжная подготовка	10
	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2.	Общефизическая подготовка. Развитие двигательных качеств	22
3	Лыжная подготовка	10
	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2.	Общефизическая подготовка. Развитие двигательных качеств	22
3	Лыжная подготовка	10
	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2.	Общефизическая подготовка. Развитие двигательных качеств	22
3	Лыжная подготовка	10
	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2.	Общефизическая подготовка. Развитие двигательных качеств	22
3	Лыжная подготовка	10
	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2.	Общефизическая подготовка. Развитие двигательных качеств	22
3	Лыжная подготовка	10
	Итого	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2.	Общефизическая подготовка. Развитие двигательных качеств	22
3	Лыжная подготовка	10
	Итого	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка	1		
2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности	1		
3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		
4	Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля	1		
5	Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля	1		
6	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы)	1		
7	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы)	1		

8	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).	1		
9	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).	1		
10	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).	1		
11	Минутный бег	1		
12	Бег с ускорением до 40м.	1		
13	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»	1		
14	Попеременный ход лыжника	1		
15	Двухшажный и одновременный бесшажный ход	1		
16	Двухшажный и одновременный бесшажный ход	1		
17	Подъём «полуёлочкой»	1		
18	Торможение «плугом»	1		
19	Торможение «плугом»	1		
20	Передвижение на лыжах 3 км.	1		
21	Передвижение на лыжах 3 км.	1		
22	Эстафеты и игры на лыжах	1		
23	Эстафеты и игры на лыжах	1		

24	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»	1		
25	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»	1		
26	Эстафета с бегом, эстафета с прыжками»	1		
27	Эстафета с бегом, эстафета с прыжками»	1		
28	Упражнения с набивными мячами (1-2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.	1		
29	Упражнения с набивными мячами (1-2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.	1		
30	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		
31	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		
32	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		
33	Игры на развитие выносливости	1		
34	Игры на развитие выносливости	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
1	Правила личной гигиены	1		
2	Организация и подготовка соревнований	1		
3	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1		
4	Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля	1		
5	Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении	1		
6	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	1		
7	Упражнения с набивными мячами	1		
8	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег)	1		
9	Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки	1		

10	Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки	1		
11	Бег с ускорением до 40м.	1		
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		
13	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		
14	Одновременный ход	1		
15	Двухшажный и бесшажный ходы	1		
16	Двухшажный и бесшажный ходы	1		
17	Подъём «ёлочкой»	1		
18	Торможение и поворот упором	1		
19	Прохождение дистанции 3,5 км	1		
20	Прохождение дистанции 3,5 км	1		
21	Прохождение дистанции 3,5 км	1		
22	Игры и эстафеты на лыжах	1		
23	Игры и эстафеты на лыжах	1		
24	Повторный бег 3x20-30м.	1		
25	Бег 60м с высокого старта	1		
26	Эстафетный бег с этапами до 40м.	1		
27	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»	1		

28	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель»	1		
29	Подвижные игры: «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками»	1		
30	Бег с остановками и с резким изменением направления	1		
31	Челночный бег на 5,8, 10м.	1		
32	Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов	1		
33	Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов	1		
34	Упражнения с набивными мячами (2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
1	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	1		
2	История развития основных видов спорта в России	1		
3	Упражнения с набивными мячами	1		
4	Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке	1		
5	Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах	1		
6	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег)	1		

7	Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки	1		
8	Бег с ускорением до 50м.	1		
9	Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м.	1		
10	Эстафетный бег с этапами до 50м.	1		
11	Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400м.	1		
12	Подвижные игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов»	1		
13	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы»	1		
14	Одновременный одношажный ход	1		
15	Подъём в гору скользящим шагом	1		
16	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
18	Поворот на месте махом	1		
19	Прохождение дистанции 4 км.	1		

20	Прохождение дистанции 4 км.	1		
21	Прохождение дистанции 4 км.	1		
22	Эстафеты: гонки с преследованием, гонки с выбыванием», карельская гонка	1		
23	Эстафеты: гонки с преследованием, гонки с выбыванием», карельская гонка	1		
24	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы»	1		
25	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом	1		
26	Бег с остановками и с резким изменением направления	1		
27	Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами	1		
28	Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости	1		

29	Упражнения с набивными мячами (2-3кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-30 раз)	1		
30	Упражнения с набивными мячами (2-3кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-30 раз)	1		
31	Ходьба в полуприседе с набивными мячами (30м)	1		
32	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		
33	Игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		
34	Игры на развитие выносливости	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1		
2	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	1		
3	Общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом, гантелями(3-5кг), тренажерами,эспандерами (ю), с обручами,булавами, большим мячом, палками, тренажерами (д).	1		
4	Общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом, гантелями(3-5кг), тренажерами,эспандерами (ю), с обручами,булавами, большим мячом, палками, тренажерами (д).	1		
5	Бросок набивного мяча - 3кг (ю), -2кг (д) двумя руками из различных и.п.	1		
6	Бросок набивного мяча - 3кг (ю), -2кг (д) двумя руками из различных и.п.	1		
7	Бросок набивного мяча с места и с двух – четырех шагов вперед –вверх	1		
8	Бросок набивного мяча с места и с двух – четырех шагов вперед –вверх	1		

9	Подъем переворотом в упор махом и силой (ю), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю	1		
10	Подъем переворотом в упор махом и силой (ю), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю	1		
11	Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), равновесие на одной ноге, выпад вперед (д)	1		
12	Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), равновесие на одной ноге, выпад вперед (д)	1		
13	Составление простейших комбинаций упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	1		
14	Одновременный одношажный ход. Виды лыжного спорта.	1		
15	Попеременный четырехшажный ход	1		
16	Переход с попеременных ходов на одновременные	1		
17	Подъем в гору скользящим шагом.	1		
18	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
19	Поворот на месте махом.	1		
20	Преодоление контруклона	1		
21	Игры на лыжах. « Карельская гонка»	1		

22	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	1		
23	Горнолыжная эстафеты с преодолением препятствий	1		
24	Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культур	1		
25	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места;	1		
26	Метание теннисного мяча на дальность с шага, двух, трех шагов в горизонтальную и цель (1x1), с расстоянии 10-12м	1		
27	Бросок набивного мяча (2кг) стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	1		
28	Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх	1		
29	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Простые связки.	1		
30	Общеразвивающих упражнений с предметами.:С гантелями (1—3 кг) М. С большим мячом, палками.Д	1		
31	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической, на гимнастическом бревне	1		
32	Развитие силовых способностей ,выносливости. Лазание по гимнастической	1		

	лестнице.			
33	Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	1		
34	Общеобразующие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника.	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1		
2	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	1		
3	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1		
4	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
5	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1		
6	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1		
7	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1		
8	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
9	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1		
10	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1		
11	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1		
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
13	Одновременный одношажный ход. Виды лыжного спорта.	1		

14	Попеременный четырехшажный ход	1		
15	Переход с попеременных ходов на одновременные	1		
16	Подъем в гору скользящим шагом.	1		
17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
18	Поворот на месте махом.	1		
19	Преодоление контруклона	1		
20	Игры на лыжах. « Карельская гонка»	1		
21	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	1		
22	Эстафеты с преодолением препятствий	1		
23	Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культур	1		
24	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места;	1		
25	Метание теннисного мяча на дальность с шага, двух, трех шагов в горизонтальную и цель (1x1), с расстояния 10-12м	1		
26	Бросок набивного мяча (2кг) стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	1		
27	Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх	1		
28	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Простые связки.	1		

29	Общеразвивающих упражнений с предметами.:С гантелями (1—3 кг) М. С большим мячом, палками.Д	1		
30	Развитие координационных способностей.	1		
31	Развитие силовых способностей ,выносливости.	1		
32	Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	1		
33	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника.	1		
34	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника.	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
1	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	1		
2	Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	1		
3	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1		
4	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
5	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1		
6	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1		
7	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1		
8	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
9	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1		
10	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1		
11	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1		

12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
13	Попеременный четырехшажный ход	1		
14	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
15	Подъем в гору скользящим шагом.	1		
16	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
17	Преодоление подъемов и препятствий	1		
18	Преодоление контруклона	1		
19	Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю)	1		
20	Игры на лыжах. «Карельская гонка»	1		
21	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	1		
22	Эстафеты с преодолением препятствий	1		
23	Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культур	1		
24	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места;	1		
25	Метание теннисного мяча на дальность с шага, двух, трех шагов в горизонтальную и цель (1х1), с расстоянии 10-12м	1		
26	Бросок набивного мяча (2кг) стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	1		
27	Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх	1		

28	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Простые связки.	1		
29	Общеразвивающих упражнений с предметами.:с гантелями (1—3 кг) М. С большим мячом, палками.Д	1		
30	Развитие координационных способностей.	1		
31	Развитие силовых способностей, выносливости.	1		
32	Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	1		
33	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника.	1		
34	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника.	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1		
2	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	1		
3	Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений	1		
4	Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка.	1		
5	Упражнения на развитие быстроты.	1		
6	Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки.	1		
7	Беговые упражнения с ускорениями.	1		
8	Упражнения для брюшного пресса	1		
9	Многоскоки Упражнения на гибкость.	1		
10	Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка	1		
11	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1		
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		
13	Одновременный одношажный ход. Виды лыжного спорта.	1		

14	Попеременный четырехшажный ход	1		
15	Переход с попеременных ходов на одновременные	1		
16	Подъем в гору скользящим шагом.	1		
17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
18	Поворот на месте махом.	1		
19	Преодоление контруклона	1		
20	Игры на лыжах. « Карельская гонка»	1		
21	Игры на лыжах. «Гонки с выбыванием»	1		
22	Эстафеты с преодолением препятствий	1		
23	Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культур	1		
24	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места;	1		
25	Метание теннисного мяча на дальность с шага, двух, трех шагов в горизонтальную и цель (1x1)	1		
26	Бросок набивного мяча (2кг) стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.	1		
27	Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх	1		
28	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Простые связки.	1		
29	Общеразвивающих упражнений с предметами.:С гантелями (1-3 кг) М. С большим мячом, палками.Д	1		

30	Развитие координационных способностей.	1		
31	Развитие силовых способностей ,выносливости.	1		
32	Развитие скоростно – силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	1		
33	Общеобразующие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника.	1		
34	Общеобразующие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника.	1		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЮНЫЙ ЧЕМПИОН»**

1. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2014. – 142
2. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
3. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
4. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004