**Пояснительная записка.**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с детей в возрасте 5-9 классов. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья.

«Спортивные и подвижные игры» являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий их особенность-соревновательный, творческий, коллективный характер.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Подвижные и спортивные игры в комплексе представляют собой основу начального формирования гармонически развитой , активной личности.

**Цели и задачи программы:**

-укрепление здоровья;

-развитие жизненно важных двигательных умений и навыков;

-овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно- оздоровительной деятельностью.

-воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Программа рассчитана на 64 часа(2 раза в неделю)

**Распределение учебного времени на виды программного** **материала.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела | Кол-во часов |
| 1. Спортивные игры

-футбол-волейбол-баскетбол-бадминтон | 4812121212 |
| 2.Подвижные игры | 8 |
| 3.Общая физическая подготовка | 8 |
| Всего | 64 |

**Календарно-тематическое планирование на год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во ч.** | **Дата** |
| 1. Инструктаж по ТБ на уроках общей физической подготовки. Упр. в ходьбе. Комплекс № 1.Обычный бег.
 | 1 | 1.09.2014 |
| 2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 3.09.2014 |
| 3.Развитие выносливости |  | 8.09.2014 |
| 4.Прыжок в длину с места. Эстафета. |  | 10.09.2014 |
| 5.Правила безопасности на занятиях по футболу. |  | 15.09.2014 |
| 6.Удар по неподвижному мячу. |  | 17.09.2014 |
| 7.Удар по катящемуся мячу. |  | 22.09.2014 |
| 8.Остановка мяча. |  | 24.09.2014 |
| 9.Ведение мяча. |  | 29.09.2014 |
| 10.Удары по воротам |  | 1.10.2014 |
| 11.Совершенствование ведения мяча . |  | 6.10.2014 |
| 12.Совершенствование технике удара по воротам. |  | 8.10.2014 |
| 13.Эстафеты с ведением футбольного мяча. |  | 13.10.2014 |
| 14.Специальные упр. в парах. |  | 15.10.2014 |
| 15.Осваивание техники владение мячом по взаимодействию в парах и команде. |  | 20.10.2014 |
| 16.Игра в футбол. |  | 22.10.2014 |
| 17.Тестирование координационных способностей. |  | 27.10.2014 |
| 18.Эстафеты с передачами ловлей и ведением баскетбольного мяча. |  | 29.10.2014 |
| 19.Спортивные конкурсы между командой. |  | 10.11.2014 |
| 20.Прыжки в длину с места. Эстафеты. |  | 12.11.2014 |
| 21.Правила безопасности на занятиях подвижными играми. |  | 17.11.2014 |
| 22.Подвижные игры с бегом и прыжками. |  | 19.11.2014 |
| 23.Общерозвивающие упр. с малым мячом. |  | 24.11.2014 |
| 24.Игры с прыжками с использованием скакалки. |  | 26.11.2014 |
| 25.Совершенствовать технику упр. со скакалкой и прыжков через скакалку. |  | 1.12.2014 |
| 26.Игры с подвижные игры с мячом. |  | 3.12.2014 |
| 27.Подвижные игры с бегом. |  | 8.12.2014 |
| 28.Игра в пионербол. |  | 10.12.2014 |
| 29.Правила безопасности на занятиях по баскетболу. |  | 15.12.2014 |
| 30.Специальные передвижения без мяча. |  | 17.12.2014 |
| 31.Понятия, что такое баскетбол, цель игры, правила игры. |  | 22.12.2014 |
| 32.Бросок мяча снизу на месте . Ловля мяча на месте. |  | 24.12.2014 |
| 33.Игра «Бросай- поймай» на развитие координационных способностей. |  | 29.12.2014 |
| 34.Бросок мяча в щит. Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. |  | 12.01.2015 |
| 35.Бросок мяча в корзину. Совершенствование ловле мяча на месте. |  | 14.01.2015 |
| 36.Бросок мяча двумя руками из-за головы. |  | 19.01.2015 |
| 37.Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча. |  | 21.01.2015 |
| 38.Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. |  | 26.01.2015 |
| 39.Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой. |  | 28.01.2015 |
| 40.Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. |  | 2.02.2015 |
| 41.Правила безопасности на уроках по пионерболу. |  | 4.02.2015 |
| 42. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. |  | 9.02.2015 |
| 43.Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой. |  | 11.02.2015 |
| 44.Игра «мяч в воздухе» Отработка подачи. |  | 16.02.2015 |
| 45.Дальнейшая отработка подачи, розыгрыш мяча на три паса. |  | 18.02.2015 |
| 46.Учебная игра в пионербол. |  | 23.02.2015 |
| 47.Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. |  | 25.02.2015 |
| 48.Стойки и перемещение волейболистов. Розыгрыш мяча. |  | 2.03.2015 |
| 49.Верхняя передача мяча , наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. |  | 4.03.2015 |
| 50.Блок- ознакомление. Прыжки вверх с места и с шага, с трех шагов. |  | 9.03.2015 |
| 51.Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. |  | 11.03.2015 |
| 52.Блокирование мяча .Прямой нападающий удар через сетку с шагом. |  | 16.03.2015 |
| 53.Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. |  | 18.03.2015 |
| 54. Учебная игра. |  | 1.04.2015 |
| 55. Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. Понятие: ракетка, волан, цель и правила игры. |  | 6.04.2015 |
| 56.Отбивание волана ракеткой над собой и в паре. |  | 8.04.2015 |
| 57. Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре. |  | 13.04.2015 |
| 58.Технические приемы и умения по взаимодействию в парах. |  | 15.04.2015 |
| 59.Подача волана. Технические приемы и умения по взаимодействию в парах и в четверках. |  | 20.04.2015 |
| 60. Учебная игра в бадминтон. |  | 22.04.2015 |
| 61. Учебная игра в пионербол. |  | 27.04.2015 |
| 62.Учебная игра в баскетбол.. |  | 29.04.2015 |
| 63.Учебная игра в футбол. |  | 4.05.2015 |
| 64.Учебная игра в волейбол. |  | 6.05.2015 |
| 65.Игра в футбол. |  | 11.05.2015 |
| 65.Игра в пионербол. |  | 13.05.2015 |
| 66.Игра в баскетбол. |  | 18.05.2015 |
| 67. Игра в футбол. |  | 20.05.2015 |
| 68.Игра в пионербол. |  | 25.05.2015 |

**Планируемые результаты.**

Результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним..