

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куртуковская основная общеобразовательная школа имени В.П. Зорькина»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР



РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от « 30 » 08 2019 г.

Лист № 126



Рабочая программа

Предмет: внеурочная деятельность "Здоровье и развитие"

Класс(ы): 5-9

Программа (Система учебников, УМК): _____

Учебник (автор): В.В. Петрушицкий, Е.Т. Розанова,
"Книга для активного отдыха в процессе
обучения"

Количество учебных часов в год: 5-8 кл. - по 35 ч.; 9 кл. - 34

Количество учебных часов в неделю: 1

Учитель (ФИО): Мухомеджанова Оксана Анатольевна

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровье и развитие»

Личностные результаты освоения Программы:

1) 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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

2) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

3) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

5) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Метапредметные результаты освоения Программы:

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

1) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

2) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

3) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровье и развитие» обучающиеся 5 класса должны **знать**:

- основы истории развития спортивных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Ожидаемый результат

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации: секция

Виды деятельности: игровая деятельность, досугово-развлекательная, спортивно-оздоровительная деятельность.

5 класс

Темы занятия
Тема 1 «Профилактика травматизма» Правила ТБ. Беседа о правилах личной гигиены, здоровом образе жизни.
Тема 2 «Скажи, какой цвет», «Пионербол» Все учащиеся свободно ведут мяч по площадке. У педагога флажки разных цветов. Учащийся, около которого останавливается педагог и показывает флажок какого-либо цвета, должен вести мяч на месте, сказать, какого цвета флажок показывает педагог. (педагог может показывать палочки, а игрок должен сказать, сколько их). Игра пионербол. Упражнения на развитие внимания.
Тема 3 «У кого меньше мячей» Учащиеся делятся на две равные команды. Площадка разделена сеткой. У каждого игрока мяч, по сигналу дети перебрасывают мячи на сторону противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей. Развитие основных двигательных качеств.
Тема 4 «Мяч капитану», «Пионербол» Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану. Упражнения на развитие ловкости.
Тема 5 «Ловишки с мячом», «Пионербол» Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим. Перемещения выполнять в разных стойках, с различным темпом перемещения. Упражнения на развитие быстроты реакции.
Тема 6 «Поймай мяч», «Щука» Учащиеся делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Игра «Щука». Вариант салочек, осаленный прицепляется к воде и вместе взявшись за руки они сальют следующего, последний осаленный игрок становится водящим. Упражнения на развитие ловкости.
Тема 7 «Мяч в обруче», «Третий лишний» Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник

возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

Правила:

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Мяч при верхней передаче должен взлететь на высоту не менее 1 м над головой игрока.
3. Если мяч выкатится из обруча, участник эстафеты должен сам вернуть его на место.

Игра «Третий лишний». Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

Упражнения на развитие скоростных качеств.

6 класс

Темы занятия

Тема 1 «Профилактика травматизма»

Правила ТБ. Беседа о правилах личной гигиены, здоровом образе жизни.

Тема 2 «Мяч капитану»

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану. Развитие основных двигательных качеств.

Тема 3 «Попади в мишень»

Учащиеся поочередно с расстояния 7 - 10м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает учащийся, сумевший желать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Упражнения на развитие меткости.

Тема 4 «Мяч ловцу»

На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передавать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда,

которая большее количество раз перебросит мяч своему ловцу.

Упражнения на развитие ловкости.

Тема 5 «Ловишки с мячом»

Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Перемещения выполнять в разных стойках, с различным темпом перемещения.

Упражнения на развитие выносливости.

Тема 6 «Передача центрному»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центрному с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу

центральной последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центральной успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

Правила

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 7 «Прими подачу»

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила:

1. подача выполняется только по сигналу учителя.
2. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.
4. После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.
5. Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.
6. подачу можно выполнить любым волейбольным способом.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 8 «Третий лишний»

Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

Упражнения на развитие быстроты реакции.

Тема 9 «Передача центральному снизу»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центральной последовательно посылает мяч нижней передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центральной успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

Правила

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 10 «Воздухобол», «Волейбол»

Игроки располагаются по зонам волейбольной площадки в положении на четвереньках. Сетка натянута по низу. Игра проводится воздушным шариком. Можно выполнять три передачи, но только ногами либо одной рукой. Побеждает команда, забившая наибольшее

количество шаров.

Игра в волейбол.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 11 «У кого больше мячей»

Учащиеся образуют две разные команды. Каждая из них берет два футбольных мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 - 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Упражнения на развитие силы мышц.

Тема 12 «Ловишки с мячом», «Баскетбол»

Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Перемещения выполнять в разных стойках, с различным темпом перемещения.

Игра баскетбол.

Упражнения на развитие внимания.

Тема 13 «У кого больше мячей», «Футбол»

Учащиеся образуют две разные команды. Каждая из них берет два футбольных мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 - 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Игра в футбол.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 14 «10 передач», «Баскетбол»

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Игра баскетбол.

Упражнения на развитие внимания.

Тема 15 «Борьба за мяч»

Класс делится на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 16 «Пингвины с мячом», «Волейбол»

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 - 8 м от детей - флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все "пингвины" выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если учащийся потеряет мяч

во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Игра в волейбол.

Упражнения на развитие скоростных качеств.

Тема 17 «10 передач», «Баскетбол»

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю. Игра баскетбол.

Развитие основных двигательных качеств.

7 класс

Темы занятия

Тема 1 «Профилактика травматизма»

Правила ТБ. Беседа о правилах личной гигиены, здоровом образе жизни.

Тема 2 «Мяч ловцу»

На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда, которая большее количество раз перебросит мяч своему ловцу.

Упражнения на развитие быстроты реакции.

Тема 3 «Борьба за мяч»

Класс делится на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Упражнения на развитие выносливости.

Тема 4 «Мяч капитану»

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 5 «Ловишки с мячом»

Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Перемещения выполнять в разных стойках, с различным темпом перемещения.

Упражнения на развитие быстроты реакции.

Тема 6 «Передача центрному»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центровой последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центровой успел передать мяч всем игрокам, он

продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

Правила

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
 2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.
- Развитие основных двигательных качеств.

Тема 7 «Прими подачу»

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила:

- 1.Подача выполняется только по сигналу учителя.
- 2.При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.
- 3.За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.
- 4.После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.
- 5.Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.
6. Подачу можно выполнить любым волейбольным способом.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 8 «Третий лишний»

Игроки встают в круг по двое (один за другим) водящий бежит за одним из свободных игроков по внешнему кругу, не пересекая его, игрок может встать перед одной из пар и тогда убежать придется тому, кто оказывается третьим и стоит спиной к границе круга. Осаленный становится водящим.

Упражнения на развитие внимания.

Тема 9 «Передача центральному снизу»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центровой последовательно посылает мяч нижней передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

Правила

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
 2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.
- Упражнения на развитие точности.

Тема 10 «Воздухобол», «Волейбол»

Игроки располагаются по зонам волейбольной площадки в положении на четвереньках. Сетка натянута по низу. Игра проводится воздушным шариком. Можно выполнять три передачи, но только ногами либо одной рукой. Побеждает команда, забившая наибольшее количество шаров.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 11 «У кого больше мячей»

Учащиеся образуют две разные команды. Каждая из них берет два футбольных мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 - 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Упражнения на развитие скоростных качеств.

Тема 12 «Ловишки с мячом»

Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим.

Перемещения выполнять в разных стойках, с различным темпом перемещения.

Упражнения на развитие выносливости.

Тема 13 «10 передач»

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 14 «Баскетбол»

Игра в баскетбол.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 15 «Попади в мишень»

Учащиеся поочередно с расстояния 7 - 10 м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначений на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает учащийся, сумевший желать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Упражнения на развитие меткости.

Тема 16 «Волейбол»

Игра в волейбол.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 17 «У кого больше мячей»

Учащиеся образуют две разные команды. Каждая из них берет два футбольных мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 - 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Темы занятия
<p>Тема 1 «Профилактика травматизма» Правила ТБ. Беседа о правилах личной гигиены, здоровом образе жизни.</p>
<p>Тема 2 «Передача центрному» Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центральной с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центральной последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центральной успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.</p> <p><i>Правила</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч передают по кругу строго по очереди. 2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется. <p>Развитие основных двигательных качеств.</p>
<p>Тема 3 «Борьба за мяч» Класс делится на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.</p> <p>Развитие основных двигательных качеств.</p>
<p>Тема 4 «Пингвины с мячом» В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 - 8 м от детей - флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все "пингвины" выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если учащийся потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.</p> <p>Развитие основных двигательных качеств.</p>
<p>Тема 5 «Ловишки с мячом» Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим. Перемещения выполнять в разных стойках, с различным темпом перемещения.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты реакции.</p>
<p>Тема 6 «Мяч капитану» Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p>
<p>Тема 7 «Прими подачу» Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой</p>

линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила:

- 1.Подача выполняется только по сигналу учителя.
- 2.При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.
- 3.За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.
- 4.После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.
- 5.Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.
6. Подачу можно выполнить любым волейбольным способом.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 8 «Мяч ловцу»

На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передавать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда,

которая большее количество раз перебросит мяч своему ловцу.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 9 «Передача центрному снизу»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центрровой последовательно посылает мяч нижней передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центрровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центрровых игроков меняют.

Правила

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 10 «Воздухобол»

Игроки располагаются по зонам волейбольной площадки в положении на четвереньках. Сетка натянута по низу. Игра проводится воздушным шариком. Можно выполнять три передачи, но только ногами либо одной рукой. Побеждает команда, забившая наибольшее количество шаров.

Упражнения на развитие силы.

Тема 11 «У кого больше мячей»

Учащиеся образуют две разные команды. Каждая из них берет два футбольных мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 - 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется

<p>четыре мяча. Развитие основных двигательных качеств.</p>
<p>Тема 12 «Попади в мишень» Учащиеся поочередно с расстояния 7 - 10м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначений на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает учащийся, сумевший желать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов. Упражнения на развитие меткости.</p>
<p>Тема 13 «Волейбол» Игра в волейбол. Развитие основных двигательных качеств.</p>
<p>Тема 14 «Баскетбол» Игра в баскетбол. Развитие основных двигательных качеств.</p>
<p>Тема 15 «10 передач» Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю. Развитие основных двигательных качеств.</p>
<p>Тема 16 «Волейбол» Игра в волейбол. Развитие основных двигательных качеств.</p>
<p>Тема 17 «Ловишки с мячом», «Баскетбол» Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим. Перемещения выполнять в разных стойках, с различным темпом перемещения. Развитие основных двигательных качеств.</p>

9 класс

Темы занятия
<p>Тема 1 «Профилактика травматизма» Правила ТБ. Беседа о правилах личной гигиены, здоровом образе жизни.</p>
<p>Тема 2« Ловишки с мячом», «Баскетбол» Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, ведя мяч. Цель водящего – ведя мяч, осалить рукой товарища. Если ему это удастся, осаленный становится водящим. Перемещения выполнять в разных стойках, с различным темпом перемещения. Игра баскетбол. Упражнения на развитие быстроты реакции.</p>
<p>Тема 3 «Воздухобол», «Волейбол» Игроки располагаются по зонам волейбольной площадки в положении на четвереньках. Сетка натянута по низу. Игра проводится воздушным шариком. Можно выполнять три передачи, но только ногами либо одной рукой. Побеждает команда, забившая наибольшее количество шаров. Игра в волейбол. Развитие основных двигательных качеств.</p>

Тема 4 «Пингвины с мячом», «Баскетбол»

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 - 8 м от детей - флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины).

Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все "пингвины" выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если учащийся потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

Упражнения на развитие ловкости.

Тема 5 «Передача центрному»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центровой последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

Правила

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

Игра в баскетбол.

Упражнения на развитие меткости.

Тема 6 «Мяч капитану»

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 7 «Мяч капитану», «Волейбол»

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

Игра в волейбол.

Упражнения на развитие внимания.

Тема 8 «Мяч ловцу»

На площадке чертят 3 круга, один в другом: первый диаметром 1м, второй – 3м и третий 5 м. В первый круг становится ловец, второй круг свободен, в третий становятся защитники (4-6 человек). 2 команда – игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передавать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Выигрывает та команда,

которая большее количество раз перебросит мяч своему ловцу.

Упражнения на развитие выносливости.

Тема 9 «Борьба за мяч»

Класс делится на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан.

Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 10 «Борьба за мяч», «Баскетбол»

Класс делится на две команды (надевая отличительные знаки). Выбирается капитан. Педагог в центре площадке подбрасывает мяч, а капитаны стараются его отбить своей команде. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 передач, получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 11 «У кого больше мячей»

Учащиеся образуют две разные команды. Каждая из них берет два футбольных мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 - 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Тема 12 «Попади в мишень»

Учащиеся поочередно с расстояния 7 - 10м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначений на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает учащийся, сумевший желать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Тема 13 «Прими подачу», «Волейбол»

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила:

- 1.Подача выполняется только по сигналу учителя.
- 2.При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.
- 3.За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.
- 4.После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.
- 5.Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.
6. Подачу можно выполнить любым волейбольным способом.

Игра в волейбол.

Развитие основных двигательных качеств.

Тема 14 «Передача центрному снизу»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центрровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центрровой последовательно посылает мяч нижней передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центрровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центрровых игроков меняют.

Правила

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
 2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.
- Развитие основных двигательных качеств.

Тема 15 «Передача центрному снизу»

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центрровой последовательно посылает мяч нижней передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центрровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центрровых игроков меняют.

Правила

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
 2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.
- Развитие основных двигательных качеств.

Тема 16 «10 передач», «Баскетбол»

Дети становятся с парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю. Игра в баскетбол.

Развитие основных двигательных качеств.

Тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Здоровье и развитие»

5 класс

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Профилактика травматизма	в содержании урока		в содержании урока
2	«Скажи, какой цвет», «Пионербол»	2		2
3	«У кого меньше мячей»	2		2
4	«Мяч капитану», «Пионербол»	3		3
5	«Ловишки с мячом», «Пионербол»	2		2
6	«Поймай мяч», «Щука»	2		2
7	«Мяч в обруче», «Третий лишний»	2		2
8	«Попади в щит»	2		2
9	«Передача центрному»	2		2
10	«Прими подачу», «Волейбол»	2		2
11	«10 передач», «Мини баскетбол»	2		2
12	«Футбольный слалом», «Футбол»	3		3
13	«Пингвины с мячом», «Футбол»	2		2
14	«Попади в мишень», «Мини баскетбол»	3		3
15	«У кого больше мячей»	2		2
16	«Перетягивание вoза»	2		2
17	«Играй, играй, мяч не теряй»	2		2

6 класс:

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Профилактика травматизма	в содержании урока		в содержании урока
2	«Мяч капитану»	2		2
3	«Борьба за мяч»	2		2
4	«Мяч ловцу»	3		3
5	«Ловишки с мячом»	2		2
6	«Передача центрному»	2		2
7	«Прими подачу»	2		2
8	«Третий лишний»	2		2
9	«Передача центрному снизу»	2		2
10	«Воздухобол», «Волейбол»	2		2
11	«У кого больше мячей»	2		2
12	«Ловишки с мячом», «Баскетбол»	3		3
13	«У кого больше мячей», «Фитбол»	2		2
14	«10 передач», «Баскетбол»	3		3
15	«Попади в мишень»	2		2
16	«Пингвины с мячом», «Волейбол»	2		2
17	«10 передач», «Баскетбол»	2		2

7 класс:

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практическое занятие
1	Профилактика травматизма	в содержании урока		в содержании урока
2	«Мяч ловцу»	2		2
3	«Борьба за мяч»	2		2
4	«Мяч капитану»	3		3
5	«Ловишки с мячом»	2		2
6	«Передача центрному»	2		2
7	«Прими подачу»	2		2
8	«Третий лишний»	2		2
9	«Передача центрному снизу»	2		2
10	«Воздухобол», «Волейбол»	2		2
11	«У кого больше мячей»	2		2
12	«Ловишки с мячом»	3		3
13	«10 передач»	2		2
14	«Баскетбол»	3		3
15	«Попади в мишень»	2		2
16	«Волейбол»	2		2
17	«У кого больше мячей»	2		2

8 класс:

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Профилактика травматизма	в содержании урока		в содержании урока
2	«Передача центрному»	2		2
3	«Борьба за мяч»	2		2
4	«Пингвины с мячом»	3		3
5	«Ловишки с мячом»	2		2
6	«Мяч капитану»	2		2
7	«Прими подачу»	2		2
8	«Мяч ловцу»	2		2
9	«Передача центрному снизу»	2		2
10	«Воздухобол»	2		2
11	«У кого больше мячей»	2		2
12	«Попади в мишень»	3		3
13	«Волейбол»	2		2
14	«Баскетбол»	3		3
15	«10 передач»	2		2
16	«Волейбол»	2		2
17	«Ловишки с мячом», «Баскетбол»	2		2

9 класс:

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия
1	Профилактика травматизма	в содержании урока		в содержании урока
2	«Ловишки с мячом», «Баскетбол»	2		2
3	«Воздухобол», «Волейбол»	2		2
4	«Пингвины с мячом», «Баскетбол»	2		2
5	«Передача центрному»	2		2
6	«Мяч капитану»	2		2
7	«Мяч капитану», «Волейбол»	2		2
8	«Мяч ловцу»	2		2
9	«Борьба за мяч»	2		2
10	«Борьба за мяч», «Баскетбол»	2		2
11	«У кого больше мячей»	2		2
12	«Попади в мишень»	3		3
13	«Прими подачу», «Волейбол»	2		2
14	«Передача центрному снизу»	3		3
15	«Передача центрному снизу»	2		2
16	«10 передач», «Баскетбол»	2		2
17	«10 передач», «Баскетбол»	2		2