

Муниципальное образование город Краснодар  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 53  
имени Героя Советского Союза Елизаветы Чайкиной  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 29 августа 2022 года протокол №1

Председатель \_\_\_\_\_ Ткаченко А.Б

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Спортивные игры, МАОУ СОШ № 53»  
(спортивно - оздоровительное направление)  
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-9 классы

Количество часов 1 час в неделю, 1 год обучения

Учитель Карпов Сергей Владимирович, учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №53

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования

## Пояснительная записка

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

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и русской лапты, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

### Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Физическая культура» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ № 53
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
8. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Цель и задачи курса.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры, МАОУ СОШ № 53» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель курса внеурочной деятельности:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год., 170 часов за 5 лет

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного

знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Основной показатель реализации программы «Спортивные игры, МАОУ СОШ № 53»**

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

#### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности**

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

#### **Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

#### **Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования.(мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч железный.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый (теннисный).
14. Гранаты для метания (500г,700г).

*Многофункциональная спортивная площадка*

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Беговая дорожка
3. Площадка для подготовки к ГТО
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

*Мультимедийное оборудование:*

1. Интерактивная доска, мультимедийный проектор
2. Компьютер.
3. Локльнчаясеть, выход в интернет

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

## **Содержание рабочей программы**

### **Основные формы и виды деятельности.**

**Формы** – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

**Виды деятельности** – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

### **Первый год обучения**

#### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

#### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **Волейбол**

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.
2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

### **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

## **Второй год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

### **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте и в движении. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную и движущуюся цель. Подача мяча. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

## **Третий год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

**Баскетбол** 1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

### ***Русская лапта***

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча в движении. Удары битой по мячу. Осаливание игрока. Броски мяча в движущуюся цель. Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

## **Четвертый год обучения**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Правила игры стритбол.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.
2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры фут зал.

### ***Русская лапта***

1. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Жесты судей. Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.

## Пятый год обучения

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

**Баскетбол** 1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Стритбол.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. .

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами с обводкой предметов. Правила игры футзал.

### **Русская лапта**

3. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

4. *Специальная подготовка.* Тактика игры. Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель.

**Тематическое планирование.  
5 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Тео- рети- ч.	Прак- т.
<b>1. Футбол</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	1	-
2.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	-	1
3.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	-	1
4.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	-	1
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1
6.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	-	1
7.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	-	1
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
9.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
<b>2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
10.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	1	-
11.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	1	-	1
12.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	-	1
13.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
14.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	1	-	1
15.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1
16.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1
<b>3. Волейбол</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
18.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	1	-
19.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	-	1
20.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	-	1

	вперёд.			
21.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
22.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
23.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
24.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	-	1
25.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	-	1
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
<b>4. Русская лапта</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
28.	Правила ТБ. История русской лапты. Основные правила игры в лапту.	1	1	-
29.	Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.	1	-	1
30.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	1	-	1
31.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.	1	-	1
32.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Игра.	1	-	1
33.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	1	-	1
34.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	1	-	1
35.	Игра по упрощённым правилам мини-лапта.	1	-	1

6

класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теорети-ч.	Практич.
<b>1. Футбол</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	1	-
2.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	-	1
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча	1	-	1
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	-	1
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	-	1
6.	Позиционные нападения без	1	-	1

	изменения позиций игроков. Игра.			
7.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	1	-	1
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
9.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
<b>2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
10.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	1	-
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	-	1
12.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	-	1
13.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1	-	1
15.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	-	1
16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1
<b>3. Волейбол</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
18.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	1	-
19.	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1	-	1
20.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
21.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
22.	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1	-	1
23.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	1	-	1
24.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	1	-	1
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
<b>4. Русская лапта</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
28.	Правила ТБ. Стойка игрока. Перемещение игроков. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	1	-
29.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещение игроков. Игра.	1	-	1
30.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	1	-	1
31.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача	1	-	1

	мяча в парах в движении. Игра.			
32.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1
33.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1
34.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1
35.	Игра по упрощённым правилам.	1	-	1

7

класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Тео рети ч.	Прак т.
<b>1. Футбол</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	1	-
2.	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	-	1
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	-	1
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	-	1
6.	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила фут зала.	1	-	1
7.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
9.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
<b>2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
10.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.	1	1	-
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	-	1
12.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	-	1
13.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.	1	-	1
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1	-	1
15.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1
16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1
<b>3. Волейбол</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>

18.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещений в стойке.	1	1	-
19.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.	1	-	1
20.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование.	1	-	1
21.	Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование.	1	-	1
22.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	-	1
23.	Комбинации: приём, передача, удар.	1	-	1
24.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	-	1
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
<b>4. Русская лапта</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
28.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-
29.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	1	-	1
30.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	1	-	1
31.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1
32.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1
33.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.	1	-	1
34.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.	1	-	1
35.	Игра по упрощённым правилам мини-лапты.	1	-	1

8

класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теорети-ч.	Практич.
<b>1. Футбол</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	1	-
2.	Ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	-	1
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1	-	1
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	-	1
6.	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	-	1
7.	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	-	1

8.	Игра в мини-футбол. Футзал.	1	-	1
9.	Игра в мини-футбол. Футзал.	1	-	1
<b>2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
10.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	1	-
11.	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	-	1
12.	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
13.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием. Игра.	1	-	1
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1	-	1
15.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1
16.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1
17.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1
<b>3. Волейбол</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
18.	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	-
19.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	-	1
20.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1	-	1
21.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1
22.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1
23.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1
24.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1
25.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1
26.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1
27.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1
<b>4. Русская лапта</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
28.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-
29.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	1	-	1
30.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	1	-	1
31.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1
32.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1
33.	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	1	-	1
34.	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	1	-	1
35.	Игра по правилам.	1	-	1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практич.
<b>1. Футбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	1	-
2.	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	1	-	1
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1	-	1
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	-	1
6.	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	1	-	1
7.	Игра в мини-футбол. Футзал	1	-	1
8.	Игра в мини-футбол. Футзал.	1	-	1
<b>2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
9.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	1	-
10.	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	1	-	1
11.	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
12.	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	1	-	1
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1	-	1
14.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1
15.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1
16.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1
<b>3. Волейбол</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
17.	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	-
18.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	-	1
19.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1	-	1
20.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1
21.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1
22.	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1

23.	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1
24.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1
25.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1
26.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1
<b>4. Русская лапта</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
27.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-
28.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	1	-	1
29.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	1	-	1
30.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1
31.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1
32.	Тактика игры. Игра.	1	-	1
33.	Тактика игры. Игра.	1	-	1
34.	Игра по правилам.	1	-	1

