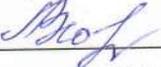


п. Васильевский Каменского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Васильевская средняя общеобразовательная школа  
Каменского района Ростовской области

РАССМОТРЕНО

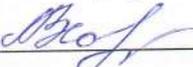
руководитель МО ЕМЦ



Хорошилова Л.В.  
протокол №1 от  
«28» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора



Хорошилова Л.В.  
протокол №1  
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Торшина Е.А.  
приказ №73 от  
«30» 08 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
Школьный спортивный клуб  
«Бегом за здоровьем» для учащихся 5,7,8 классов

Уровень общего образования (класс)  
5,7,8 класс (34 ч. в год, 1ч в неделю);

Учитель: Чуркина И.А.  
(Ф.И.О.)

п. Васильевский 2024

## 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.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации 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 Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации 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. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Васильевская СОШ

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 «Физическая культура» 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 «Физическая культура»:** 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 «Физическая культура» 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 5,7,8 классов, всего 34 часа в год.

#### **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 «Физическая культура»** - 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, тренировочныебаскетбольные 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).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

*Мультимедийное оборудование:*

2. Компьютер.

*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

#### **5 класс**

#### **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 – низколетящего 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

## **7 класс**

### **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.* 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 сброско

### **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 боковой подаче. 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.

## **8 класс**

### **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 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. 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.

**Тематическое планирование.**

**5 класс**

| <b>№ п/п</b>            | <b>Название раздела, темы</b>  | <b>Кол -во ч</b> | <b>Дата</b> |
|-------------------------|--|------------------|-------------|
| <b>1. Футбол</b>        |  | <b>7</b>         |             |
| 1.                      | Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.                   | 1                | 05.09       |
| 2.                      | Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.                                   | 1                | 12.09       |
| 3.                      | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.                             | 1                | 19.09       |
| 4.                      | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.                           | 1                | 26.09       |
| 5.                      | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар поворотом.        | 1                | 03.10       |
| 6.                      | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар поворотом. Игра   | 1                | 10.10       |
| 7.                      | Игра по упрощённым правилам мини-футбола.                                      | 1                | 17.10       |
| <b>2. Баскетбол</b>     |  | <b>8</b>         |             |
| 8.                      | Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.             | 1                | 24.10       |
| 9.                      | Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.                               | 1                | 07.11       |
| 10.                     | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.       | 1                | 14.11       |
| 11.                     | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. | 1                | 21.11       |
| 12.                     | Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра            | 1                | 28.11       |
| 13.                     | Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра                             | 1                | 05.12       |
| 14.                     | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.                                   | 2                | 12.12       |
| 15.                     |  |                  | 19.12       |
| <b>3. Волейбол</b>      |  | <b>9</b>         |             |
| 16.                     | Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.               | 1                | 26.12       |
| 17.                     | Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.                                   | 1                | 16.01       |
| 18.                     | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед          | 2                | 23.01       |
| 19.                     |  |                  | 30.01       |
| 20.                     | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.             | 2                | 06.02       |
| 21.                     |  |                  | 13.02       |
| 22.                     | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.                         | 2                | 20.02       |
| 23.                     |  |                  | 27.02       |
| 24.                     | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.                                    | 1                | 06.03       |
| <b>4. Русская лапта</b> |  | <b>8</b>         |             |
| 25.                     | Правила ТБ. История русской лапты. Основные правила игры в лапту.              | 1                | 13.03       |
| 26.                     | Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.                | 1                | 20.03       |
| 27.                     | Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.                                     | 1                | 03.04       |
| 28.                     | Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.                 | 1                | 10.04       |
| 29.                     | Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Игра.           | 1                | 17.04       |
| 30.                     | Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра            | 1                | 24.04       |
| 31.                     | Игра по упрощённым правилам мини-лапта.  | 2                | 15.05       |
| 32.                     |  |                  | 22.05       |
| <b>Всего час:</b>       |  | <b>32</b>        |             |

7 класс

| № п/п                   | Название раздела, темы  | Кол-во ч  | Дата  |
|-------------------------|---|-----------|-------|
| <b>1. Футбол</b>        |   | <b>10</b> |       |
| 1.                      | Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.  | 1         | 06.09 |
| 2.                      | Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.  | 1         | 13.09 |
| 3.                      | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.  | 1         | 20.09 |
| 4.                      | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар поворотом.                     | 1         | 27.09 |
| 5.                      | Позиционные нападения с изменением позиций игроков.   | 1         | 04.10 |
| 6.                      | Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила фут зала.                                 | 1         | 11.10 |
| 7.                      | Игра по упрощённым правилам мини-футбола.   | 1         | 18.10 |
| 8.                      | Игра по упрощённым правилам мини-футбола.   | 3         | 25.10 |
| 9                       |   |           | 08.11 |
| 10                      |   |           | 15.11 |
| <b>2. Баскетбол</b>     |   | <b>7</b>  |       |
| 11                      | Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.                              | 1         | 22.11 |
| 12                      | Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.           | 1         | 29.11 |
| 13                      | Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.                  | 1         | 06.12 |
| 14                      | Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.                       | 1         | 13.12 |
| 15                      | Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.                         | 1         | 20.12 |
| 16                      | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1         | 27.12 |
| 17                      | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  | 1         | 17.01 |
| <b>3. Волейбол</b>      |   | <b>8</b>  |       |
| 18                      | Правила ТБ. Стойки игрока, перемещений в стойке.  | 1         | 24.01 |
| 19                      | Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.               | 1         | 31.01 |
| 20                      | Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование.                          | 1         | 07.02 |
| 21                      | Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование.                                     | 1         | 14.02 |
| 22                      | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.                                  | 1         | 21.02 |
| 23                      | Комбинации: приём, передача, удар.  | 1         | 28.02 |
| 24                      | Позиционное нападение с изменением позиций игроков.   | 1         | 07.03 |
| 25                      | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.   | 1         | 14.03 |
| <b>4. Русская лапта</b> |   | <b>7</b>  |       |
| 26                      | Правила ТБ. История русской лапты. Основные правила игры в лапту.                           | 1         | 21.03 |
| 27                      | Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.                             | 1         | 04.04 |
| 28                      | Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.  | 1         | 11.04 |
| 29                      | Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.                              | 1         | 18.04 |
| 30                      | Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Игра.                        | 2         | 25.04 |
| 31                      |   |           | 16.05 |
| 32                      | Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Игра по упрощённым правилам мини-лапта.          | 1         | 23.05 |
| <b>Всего</b>            |   | <b>32</b> |       |

| № п/п                   | Название раздела, темы  | Кол-во ч  | Дата  |
|-------------------------|---|-----------|-------|
| <b>1. Футбол</b>        |   | <b>9</b>  |       |
| 1.                      | Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.  | 1         | 02.09 |
| 2.                      | Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.  | 1         | 09.09 |
| 3.                      | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.  | 1         | 16.09 |
| 4.                      | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар поворотом.                     | 1         | 23.09 |
| 5.                      | Позиционные нападения с изменением позиций игроков.   | 1         | 30.09 |
| 6.                      | Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила фут зала.                                 | 1         | 07.10 |
| 7.                      | Игра по упрощённым правилам мини-футбола.   | 3         | 14.10 |
| 8.                      |   |           | 21.10 |
| 9.                      |   |           | 11.11 |
| <b>2. Баскетбол</b>     |   | <b>8</b>  |       |
| 10.                     | Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.                              | 1         | 18.11 |
| 11.                     | Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.           | 1         | 25.11 |
| 12.                     | Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.                  | 1         | 02.12 |
| 13.                     | Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.                       | 1         | 09.12 |
| 14.                     | Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.                         | 1         | 16.12 |
| 15.                     | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1         | 23.12 |
| 16.                     | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  | 2         | 13.01 |
| 17.                     |   |           | 20.01 |
| <b>3. Волейбол</b>      |   | <b>8</b>  |       |
| 18.                     | Правила ТБ. Стойки игрока, перемещений в стойке.  | 1         | 27.01 |
| 19.                     | Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.               | 1         | 03.02 |
| 20.                     | Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование.                          | 1         | 10.02 |
| 21.                     | Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование.                                     | 1         | 17.02 |
| 22.                     | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.                                  | 1         | 24.02 |
| 23.                     | Комбинации: приём, передача, удар.  | 1         | 03.03 |
| 24.                     | Позиционное нападение с изменением позиций игроков.   | 1         | 10.03 |
| 25.                     | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.   | 1         | 17.03 |
| <b>4. Русская лапта</b> |   | <b>9</b>  |       |
| 26.                     | Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.  | 1         | 07.04 |
| 27.                     | Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.                                  | 1         | 14.04 |
| 28.                     | Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.                                 | 2         | 21.04 |
| 29.                     |   |           | 28.04 |
| 30.                     | Осаживание и самоосаживание. Финты при осаживании. Игра.                                    | 2         | 05.05 |
| 31.                     |   |           | 12.05 |
| 32.                     | Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.   | 1         | 19.05 |
| 33.                     | Игра по упрощённым правилам мини-лапты.   | 2         | 26.05 |
| Всего                   |   | <b>33</b> |       |

### **Список литературы**

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.





