

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Отдел образования администрации Волгодонского района

МБОУ: Потаповская СОШ

РАССМОТРЕНО

на МО эстетического
цикла

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ:
Потаповская СОШ

А.А.Немченко
№1 от «29» 08. 2024 г.

А.Б. Перерва
№1 от «29» 08. 2024 г.

С.Н. Михайлевская
№305 от «30» 08. 2024г.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

занятий «Спортивные игры»

Уровень основного общего образования

Срок освоения: 1год (5-9 класс)

х. Потапов
2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочно деятельности «Спортивные игры» ООП НОО разработана в соответствии с требованием ФГОС НОО. Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» реализуется педагогом с учётом рабочей программы воспитания МБОУ: Потаповская СОШ. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха и «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение». Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа курса рассчитана на учащихся 11-15 лет. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно - развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

- ✓ формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- ✓ расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- ✓ формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
- ✓ отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
- ✓ формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

5 класс

Теоретические знания: планирование режим дня, исторические этапы Олимпийского движения.

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 3x10 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, шита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -11ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

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. Спортивные игры с мячом.

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощьность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

Волейбол- 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

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?» .Спортивные игры с мячом.

Футбол -5 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. 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». Спортивные игры с мячом.

6 класс

Теоретические знания:

- ✓ выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта;
- ✓ проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;
- ✓ методы закаливания.

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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

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.

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Развитие гандбола в России Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Волейбол- 10 ч

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.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол – 5 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. 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».

7 класс

Теоретические знания

- ✓ Положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- ✓ работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
- ✓ выполнение творческих проектов.

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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

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.

Гандбол-8ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Закаливание организма.

2.Специальная подготовка. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Командные тактические действия

Волейбол- 10ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. 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 – 5ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). 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».

8 класс

Теоретические знания

- ✓ концепции честного спорта;
- ✓ дозировка температурных режимов для закалывающих процедур;
- ✓ причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- ✓ приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

- ✓ значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

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 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 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. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия

Волейбол – 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол –5 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

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. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

9 класс

Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты,

наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений. Совершенствование ловли мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему, передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Волейбол – 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол - 5 ч

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному

мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Планируемые результаты

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.

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.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

5 класс

Знания о физической культуре ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 класс

Знания о физической культуре ученик научится:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

7 класс

Знания о физической культуре ученик научится:

- знать когда и где проходили Олимпийские игры;

семиклассник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;
ученик научится:
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
ученик получит возможность научиться:
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;
Физическое совершенствование
ученик научится:
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
ученик получит возможность научиться:
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

8 класс

Знания о физической культуре ученик научится:

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;
ученик получит возможность научиться:
- Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;
ученик получит возможность научиться:
- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метания (в высоту и длину),(мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

9 класс

Знания о физической культуре ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- 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
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ученик получит возможность научиться:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 11-15 лет. Программа рассчитана на 5 лет обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

Календарно- тематическое планирование

5 А класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Дата проведения
Теоретические знания в процессе занятия				
	Гандбол	8		
1.	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Беседа, практическое занятие	03.09.2024
2.	Ловля и передача мяча.	1	Практическое занятие	10.09.2024
3.	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Практическое занятие	17.09.2024
4.	Техника броска.	1	Практическое занятие	24.09.2024
5.	Техника броска.	1	Практическое занятие	01.10.2024
6.	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1	Практическое занятие	08.10.2024
7.	Закрепление техники опорного броска.	1	Практическое занятие	15.10.2024
8.	Техника игры в защите.	1	Практическое занятие	22.10.2024
	Баскетбол	11		
9.	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Беседа, практическое занятие	05.11.2024
10.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов.	1	Практическое занятие	12.11.2024
11.	Передачи мяча. Ловля мяча	1	Практическое занятие	19.11.2024
12.	Ведение мяча	1	Практическое занятие	26.11.2024
13.	Броски в кольцо	1	Практическое занятие	03.12.2024
14.	Броски в кольцо	1	Практическое занятие	10.12.2024
15.	Игра в защите. Защита зоны.	1	Практическое занятие	17.12.2024

16.	Игра в защите. Защита зоны.	1	Практическое занятие	24.12.2024
17.	Игра в нападении	1	Практическое занятие	14.01.2025
18.	Игра в нападении	1	Практическое занятие	21.01.2025
19.	Игра в защите. Личная защита.	1	Практическое занятие	28.01.2025
	Волейбол	10		
20.	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	Беседа, практическое занятие	04.02.2025
21.	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	Практическое занятие	11.02.2025
22.	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	Практическое занятие	18.02.2025
23.	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	Практическое занятие	25.02.2025
24.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	04.03.2025
25.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	11.03.2025
26.	Прием высоко летающего мяча.	1	Практическое занятие	18.03.2025
27.	Прием высоко летающего мяча.	1	Практическое занятие	01.04.2025
28.	Техника и тактика игры в волейбол.	1	Практическое занятие	08.04.2025
29.	Техника и тактика игры в волейбол.	1	Практическое занятие	15.04.2025
	Футбол	5		
30.	Остановка катящегося мяча.	1	Беседа, практическое занятие	22.04.2025
31.	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	29.04.2025
32.	Игра в футбол по	1	Практическое	06.05.2025

	упрощённым правилам (мини-футбол)		занятие	
33.	Техника и тактика игры	1	Практическое занятие	13.05.2025
34.	Техника и тактика игры	1	Практическое занятие	20.05.2025
	Всего	34		

5 Б класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Дата проведения
	Теоретические знания в процессе занятия			
	Гандбол	8		
1.	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Беседа, практическое занятие	02.09.2024
2.	Ловля и передача мяча.	1	Практическое занятие	09.09.2024
3.	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Практическое занятие	16.09.2024
4.	Техника броска.	1	Практическое занятие	23.09.2024
5.	Техника броска.	1	Практическое занятие	30.09.2024
6.	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1	Практическое занятие	07.10.2024
7.	Закрепление техники опорного броска.	1	Практическое занятие	14.10.2024
8.	Техника игры в защите.	1	Практическое занятие	21.10.2024
	Баскетбол	11		
9.	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Беседа, практическое занятие	11.11.2024
10.	Ведение мяча с изменением направления и	1	Практическое занятие	18.11.2024

	скорости. Броск мяча с 2 шагов.			
11.	Передачи мяча. Ловля мяча	1	Практическое занятие	25.11.2024
12.	Ведение мяча	1	Практическое занятие	02.12.2024
13.	Броски в кольцо	1	Практическое занятие	09.12.2024
14.	Броски в кольцо	1	Практическое занятие	16.12.2024
15.	Игра в защите. Защита зоны.	1	Практическое занятие	23.12.2024
16.	Игра в защите. Защита зоны.	1	Практическое занятие	28.12.2024
17.	Игра в нападении	1	Практическое занятие	13.01.2025
18.	Игра в нападении	1	Практическое занятие	20.01.2025
19.	Игра в защите. Личная защита.	1	Практическое занятие	27.01.2025
	Волейбол	10		
20.	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	Беседа, практическое занятие	03.02.2025
21.	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	Практическое занятие	10.02.2025
22.	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	Практическое занятие	17.02.2025
23.	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	Практическое занятие	24.02.2025
24.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	03.03.2025
25.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	10.03.2025
26.	Прием высоко летящего мяча.	1	Практическое занятие	17.03.2025
27.	Прием высоко летящего мяча.	1	Практическое занятие	31.03.2025
28.	Техника и тактика игры в волейбол.	1	Практическое занятие	07.04.2025

29.	Техника и тактика игры в волейбол.	1	Практическое занятие	14.04.2025
30.	Техника и тактика игры в волейбол.	1	Практическое занятие	21.04.2025
	Футбол	5		
31.	Остановка катящегося мяча.	1	Беседа, практическое занятие	28.04.2025
32.	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	05.05.2025
33.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	Практическое занятие	12.05.2025
34.	Техника и тактика игры	1	Практическое занятие	19.05.2025
35.	Техника и тактика игры	1	Практическое занятие	26.05.2025
	Всего	35		

6 А класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Дата проведения
Теоретические знания в процессе занятия				
Гандбол		8		
1.	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Беседа, практическое занятие	05.09.2024
2.	Ловля и передача мяча.	1	Практическое занятие	12.09.2024
3.	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Практическое занятие	19.09.2024
4.	Техника броска.	1	Практическое занятие	26.09.2024
5.	Техника броска.	1	Практическое занятие	03.10.2024
6.	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1	Практическое занятие	10.10.2024
7.	Закрепление техники опорного броска.	1	Практическое занятие	17.10.2024
8.	Техника игры в защите.	1	Практическое занятие	24.10.2024

	Баскетбол	10		
9.	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Беседа, практическое занятие	07.11.2024
10.	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	1	Практическое занятие	14.11.2024
11.	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	1	Практическое занятие	21.11.2024
12.	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Практическое занятие	28.11.2024
13.	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Практическое занятие	05.12.2024
14.	Броски в кольцо. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	12.12.2024
15.	Броски в кольцо. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	19.12.2024
16.	Игра по упрощенным правилам.	1	Практическое занятие	26.12.2024
17.	Игра по упрощенным правилам.	1	Практическое занятие	09.01.2025
18.	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	1	Практическое занятие	16.01.2025
	Волейбол	10	Практическое занятие	
19.	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	Беседа, практическое занятие	23.01.2025
20.	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	Практическое занятие	30.01.2025
21.	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	Практическое занятие	06.02.2025
22.	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	Практическое занятие	13.02.2025
23.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	20.02.2025
24.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	27.02.2025

25.	Прием высоко летящего мяча.	1	Практическое занятие	06.03.2025
26.	Прием высоко летящего мяча.	1	Практическое занятие	13.03.2025
27.	Техника и тактика игры в пионербол.	1	Практическое занятие	03.04.2025
28.	Техника и тактика игры в пионербол.	1	Практическое занятие	10.04.2025
	Футбол	4		
29.	Остановка катящегося мяча.	1	Беседа, практическое занятие	17.04.2025
30.	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	24.04.2025
31.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	Практическое занятие	15.05.2025
32.	Техника и тактика игры	1	Практическое занятие	22.05.2025
	Всего	32	Практическое занятие	

6 Б класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Дата проведения
Теоретические знания в процессе занятия				
Гандбол		8		
1.	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Беседа, практическое занятие	04.09.2024
2.	Ловля и передача мяча.	1	Практическое занятие	11.09.2024
3.	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Практическое занятие	18.09.2024
4.	Техника броска.	1	Практическое занятие	25.09.2024
5.	Техника броска.	1	Практическое занятие	02.10.2024
6.	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1	Практическое занятие	09.10.2024
7.	Закрепление техники	1	Практическое	16.10.2024

	опорного броска.		занятие	
8.	Техника игры в защите.	1	Практическое занятие	23.10.2024
	Баскетбол	11		
9.	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Беседа, практическое занятие	06.11.2024
10.	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	1	Практическое занятие	13.11.2024
11.	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	1	Практическое занятие	20.11.2024
12.	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Практическое занятие	27.11.2024
13.	Ведение мяча. Эстафеты.	1	Практическое занятие	04.12.2024
14.	Броски в кольцо. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	11.12.2024
15.	Броски в кольцо. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	18.12.2024
16.	Игра по упрощенным правилам.	1	Практическое занятие	25.12.2024
17.	Игра по упрощенным правилам.	1	Практическое занятие	15.01.2025
18.	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	1	Практическое занятие	22.01.2025
19.	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.		Практическое занятие	29.01.2025
	Волейбол	10		
20.	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	Беседа, практическое занятие	05.02.2025
21.	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1	Практическое занятие	12.02.2025
22.	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	Практическое занятие	19.02.2025
23.	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	Практическое занятие	26.02.2025
24.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	05.03.2025

25.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	12.03.2025
26.	Прием высоко летящего мяча.	1	Практическое занятие	19.03.2025
27.	Прием высоко летящего мяча.	1	Практическое занятие	02.04.2025
28.	Техника и тактика игры в пионербол.	1	Практическое занятие	09.04.2025
29.	Техника и тактика игры в пионербол.	1	Практическое занятие	16.04.2025
	Футбол	4		
30.	Остановка катящегося мяча.	1	Беседа, практическое занятие	23.04.2025
31.	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	30.04.2025
32.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	Практическое занятие	07.05.2025
33.	Техника и тактика игры	1	Практическое занятие	14.05.2025
34.	Техника и тактика игры		Практическое занятие	21.05.2025
	Всего	34		

7 А класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Дата проведения
Теоретические знания в процессе занятия				
Гандбол		8		
1.	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Беседа, практическое занятие	06.09.2024
2.	Ловля и передача мяча.	1	Практическое занятие	13.09.2024
3.	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Практическое занятие	20.09.2024
4.	Техника броска.	1	Практическое занятие	27.09.2024
5.	Техника броска.	1	Практическое занятие	04.10.2024

6.	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1	Практическое занятие	11.10.2024
7.	Закрепление техники опорного броска.	1	Практическое занятие	18.10.2024
8.	Техника игры в защите.	1	Практическое занятие	25.10.2024
	Баскетбол	11		
9.	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Беседа, практическое занятие	08.11.2024
10.	Передачи мяча. Ловля мяча	1	Практическое занятие	15.11.2024
11.	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Практическое занятие	22.11.2024
12.	Ведение мяча	1	Практическое занятие	29.11.2024
13.	Броски в кольцо	1	Практическое занятие	06.12.2024
14.	Игра в защите	1	Практическое занятие	13.12.2024
15.	Личная защита игрока.	1	Практическое занятие	20.12.2024
16.	Личная защита игрока.	1	Практическое занятие	27.12.2024
17.	Игра в нападении.	1	Практическое занятие	10.01.2025
18.	Игра в нападении.	1	Практическое занятие	17.01.2025
19.	Защита зоны, тактика игры в баскетбол.	1	Практическое занятие	24.01.2025
	Волейбол	10		
20.	Техника верхней и нижней передачи мяча	1	Беседа, практическое занятие	31.01.2025
21.	Техника верхней и нижней передачи мяча	1	Практическое занятие	07.02.2025
22.	Нижняя прямая подача мяча.	1	Практическое занятие	14.02.2025
23.	Нижняя прямая подача мяча.	1	Практическое занятие	21.02.2025
24.	Прием мяча. Передача у стены, в парах.	1	Практическое занятие	28.02.2025
25.	Прием мяча. Передача у стены, в парах.	1	Практическое занятие	07.03.2025
26.	Прием мяча от сетки.	1	Практическое занятие	14.03.2025

27.	Прием мяча от сетки.	1	Практическое занятие	21.03.2025
28.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Практическое занятие	04.04.2025
29.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Практическое занятие	11.04.2025
	Футбол	4		
30.	Остановка катящегося мяча.	1	Беседа, практическое занятие	18.04.2025
31.	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	25.04.2025
32.	Игра в футбол, (мини-футбол)	1	Практическое занятие	16.05.2025
33.	Техника и тактика игры	1	Практическое занятие	23.05.2025
	Всего	33		

7 Б класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Дата проведения
Теоретические знания в процессе занятия				
Гандбол		8		
1.	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Беседа, практическое занятие	03.09.2024
2.	Ловля и передача мяча.	1	Практическое занятие	10.09.2024
3.	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Практическое занятие	17.09.2024
4.	Техника броска.	1	Практическое занятие	24.09.2024
5.	Техника броска.	1	Практическое занятие	01.10.2024
6.	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1	Практическое занятие	08.10.2024
7.	Закрепление техники опорного броска.	1	Практическое занятие	15.10.2024
8.	Техника игры в защите.	1	Практическое занятие	22.10.2024
Баскетбол		11		

9.	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Беседа, практическое занятие	05.11.2024
10.	Передачи мяча. Ловля мяча	1	Практическое занятие	12.11.2024
11.	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Практическое занятие	19.11.2024
12.	Ведение мяча	1	Практическое занятие	26.11.2024
13.	Броски в кольцо	1	Практическое занятие	03.12.2024
14.	Игра в защите	1	Практическое занятие	10.12.2024
15.	Личная защита игрока.	1	Практическое занятие	17.12.2024
16.	Личная защита игрока.	1	Практическое занятие	24.12.2024
17.	Игра в нападении.	1	Практическое занятие	14.01.2025
18.	Игра в нападении.	1	Практическое занятие	21.01.2025
19.	Защита зоны, тактика игры в баскетбол.	1	Практическое занятие	28.01.2025
	Волейбол	10		
20.	Техника верхней и нижней передачи мяча	1	Беседа, практическое занятие	04.02.2025
21.	Техника верхней и нижней передачи мяча	1	Практическое занятие	11.02.2025
22.	Нижняя прямая подача мяча.	1	Практическое занятие	18.02.2025
23.	Нижняя прямая подача мяча.	1	Практическое занятие	25.02.2025
24.	Прием мяча. Передача у стены, в парах.	1	Практическое занятие	04.03.2025
25.	Прием мяча. Передача у стены, в парах.	1	Практическое занятие	11.03.2025
26.	Прием мяча от сетки.	1	Практическое занятие	18.03.2025
27.	Прием мяча от сетки.	1	Практическое занятие	01.04.2025
28.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Практическое занятие	08.04.2025
29.	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	Практическое занятие	15.04.2025
	Футбол	5		
30.	Остановка катящегося мяча.	1	Беседа, практическое	22.04.2025

			занятие	
31.	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	29.04.2025
32.	Игра в футбол, (мини-футбол)	1	Практическое занятие	06.05.2025
33.	Техника и тактика игры	1	Практическое занятие	13.05.2025
34.	Техника и тактика игры	1	Практическое занятие	20.05.2025
	Всего	34		

8 А класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Дата проведения
Теоретические знания в процессе занятия				
Гандбол		8		
1.	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Беседа, практическое занятие	04.09.2024
2.	Ловля и передача мяча.	1	Практическое занятие	11.09.2024
3.	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Практическое занятие	18.09.2024
4.	Техника броска.	1	Практическое занятие	25.09.2024
5.	Техника и тактика игры.	1	Практическое занятие	02.10.2024
6.	Техника и тактика игры.	1	Практическое занятие	09.10.2024
7.	Игра в нападении.	1	Практическое занятие	16.10.2024
8.	Игра в защите.	1	Практическое занятие	23.10.2024
Баскетбол		12		
9.	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Беседа, практическое занятие	06.11.2024
10.	Передачи мяча. Ловля мяча	1	Практическое занятие	13.11.2024
11.	Ведение мяча	1	Практическое занятие	20.11.2024
12.	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок . Бросок с трех очковой зоны.	1	Практическое занятие	27.11.2024

13.	Игра в защите	1	Практическое занятие	04.12.2024
14.	Игра в защите	1	Практическое занятие	11.12.2024
15.	Игра в нападении	1	Практическое занятие	18.12.2024
16.	Игра в нападении	1	Практическое занятие	25.12.2024
17.	Игра в защите	1	Практическое занятие	15.01.2025
18.	Игра в защите	1	Практическое занятие	22.01.2025
19.	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований.	1	Практическое занятие	29.01.2025
20.	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований.	1	Практическое занятие	05.02.2025
	Волейбол	10		
21.	Закрепление техники передач	1	Беседа, практическое занятие	12.02.2025
22.	Закрепление техники передач	1	Практическое занятие	19.02.2025
23.	Верхняя прямая подача	1	Практическое занятие	26.02.2025
24.	Верхняя прямая подача	1	Практическое занятие	05.03.2025
25.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	12.03.2025
26.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	19.03.2025
27.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	02.04.2025
28.	Нападающий удар.	1	Практическое занятие	09.04.2025
29.	Техника и тактика игры в волейбол.	1	Практическое занятие	16.04.2025
30.	Техника и тактика игры в волейбол.	1		23.04.2025
	Футбол	4		
31.	Остановка высоко летящего мяча.	1	Беседа, Практическое занятие	30.04.2025
32.	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	07.05.2025

33.	Удар по воротам.	1	Практическое занятие	14.05.2025
34.	Тактические действия игры в футбол.	1	Практическое занятие	21.05.2025
	Всего	34		

8 Б класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Дата проведения
Теоретические знания в процессе занятия				
Гандбол		8		
1.	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Беседа, практическое занятие	06.09.2024
2.	Ловля и передача мяча.	1	Практическое занятие	13.09.2024
3.	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Практическое занятие	20.09.2024
4.	Техника броска.	1	Практическое занятие	27.09.2024
5.	Техника и тактика игры.	1	Практическое занятие	04.10.2024
6.	Техника и тактика игры.	1	Практическое занятие	11.10.2024
7.	Игра в нападении.	1	Практическое занятие	18.10.2024
8.	Игра в защите.	1	Практическое занятие	25.10.2024
Баскетбол		11		
9.	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	Беседа, практическое занятие	08.11.2024
10.	Передачи мяча. Ловля мяча	1	Практическое занятие	15.11.2024
11.	Ведение мяча	1	Практическое занятие	22.11.2024
12.	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок . Бросок с трех очковой зоны.	1	Практическое занятие	29.11.2024
13.	Игра в защите	1	Практическое занятие	06.12.2024
14.	Игра в защите	1	Практическое занятие	13.12.2024
15.	Игра в нападении	1	Практическое	20.12.2024

			занятие	
16.	Игра в нападении	1	Практическое занятие	27.12.2024
17.	Игра в защите	1	Практическое занятие	10.01.2025
18.	Игра в защите	1	Практическое занятие	17.01.2025
19.	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований.	1	Практическое занятие	24.01.2025
20.	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований.	1	Практическое занятие	31.01.2025
	Волейбол	10		
21.	Закрепление техники передач	1	Беседа, практическое занятие	07.02.2025
22.	Закрепление техники передач	1	Практическое занятие	14.02.2025
23.	Верхняя прямая подача	1	Практическое занятие	21.02.2025
24.	Верхняя прямая подача	1	Практическое занятие	28.02.2025
25.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	07.03.2025
26.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	14.03.2025
27.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1	Практическое занятие	21.03.2025
28.	Нападающий удар.	1	Практическое занятие	04.04.2025
29.	Техника и тактика игры в волейбол.	1	Практическое занятие	11.04.2025
30.	Техника и тактика игры в волейбол.	1	Практическое занятие	
	Футбол	3		18.04.2025
31.	Остановка высоко летящего мяча.	1	Беседа, практическое занятие	25.04.2025
32.	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	16.05.2025
33.	Удар по воротам. Тактические действия игры в футбол.	1	Практическое занятие	23.05.2025
	Всего	33		

9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Дата проведения
Теоретические знания в процессе занятия				
Гандбол		8		
1.	Правила игры, стойка, перемещения.	1	Беседа, практическое занятие	02.09.2024
2.	Ловля и передача мяча.	1	Практическое занятие	09.09.2024
3.	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1	Практическое занятие	16.09.2024
4.	Техника броска.	1	Практическое занятие	23.09.2024
5.	Техника и тактика игры.	1	Практическое занятие	30.09.2024
6.	Техника и тактика игры.	1	Практическое занятие	07.10.2024
7.	Игра в нападении.	1	Практическое занятие	14.10.2024
8.	Игра в защите.	1	Практическое занятие	21.10.2024
Баскетбол		12		
9.	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите.		Беседа, практическое занятие	11.11.2024
10.	Передачи мяча. Ловля мяча в защите.	1	Практическое занятие	18.11.2024
11.	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Практическое занятие	25.11.2024
12.	Броски в кольцо с различных точек.	1	Практическое занятие	02.12.2024
13.	Штрафной бросок с сопротивлением.	1	Практическое занятие	09.12.2024
14.	Техника и тактика игры в баскетбол.	1	Практическое занятие	16.12.2024
15.	Техника и тактика игры в баскетбол.	1	Практическое занятие	23.12.2024
16.	Вырывание и выбивание мяча.	1	Практическое занятие	28.12.2024
17.	Вырывание и выбивание мяча.	1	Практическое занятие	13.01.2025
18.	Игра в защите.	1	Практическое занятие	20.01.2025
19.	Игра в защите.	1	Практическое занятие	27.01.2025
20.	Игра в нападении	1	Практическое занятие	

	Волейбол	10		03.02.2025
21.	Передачи мяча в парах, тройках.	1	Беседа, практическое занятие	10.02.2025
22.	Прием мяча.	1	Практическое занятие	17.02.2025
23.	Нападающий удар.	1	Практическое занятие	24.02.2025
24.	Нападающий удар.	1	Практическое занятие	03.03.2025
25.	Верхняя прямая подача мяча.	1	Практическое занятие	10.03.2025
26.	Блокирование.	1	Практическое занятие	17.03.2025
27.	Блокирование.	1	Практическое занятие	31.03.2025
28.	Техника и тактика игры.	1	Практическое занятие	07.04.2025
29.	Техника и тактика игры.	1	Практическое занятие	14.04.2025
30.	Техника и тактика игры.	1	Практическое занятие	21.04.2025
	Футбол	4		
31.	Остановка катящегося мяча.	1	Беседа, практическое занятие	28.04.2025
32.	Ведение мяча.	1	Практическое занятие	05.05.2025
33.	Игра в футбол	1	Практическое занятие	12.05.2025
34.	Игра в футбол	1	Практическое занятие	19.05.2025
35.	Игра в футбол	1	Практическое занятие	26.05.2025
	Всего	35		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 5-й класс, Матвеев А.П.,: Просвещение, 2023г.
- Физическая культура: 6-й класс, Матвеев А.П.,: Просвещение, 2024г.
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2020 г.
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 8-9 классы: Пособие для учителя / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. –М.: Просвещение , 2020 г.

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; подред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение 2020 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>)
- ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru/?ysclid=lm6776zhtl906494896>)
- ГТО76.пф (<https://гто76.пф/?ysclid=lm67a3zc1473668165>)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- ✓ Учебно-практическое оборудование
- ✓ Стенка гимнастическая
- ✓ Бревно гимнастическое напольное
- ✓ Скамья атлетическая наклонная
- ✓ Сетка для переноса малых мячей
- ✓ Маты гимнастические
- ✓ Скакалка гимнастическая
- ✓ Палка гимнастическая

- ✓ Обруч гимнастический
- ✓ Подвижные и спортивные игры
- ✓ Сетка для переноса и хранения мячей
- ✓ Жилетки игровые с номерами
- ✓ Мячи волейбольные
- ✓ Спортивный, тренажёрный зал
- ✓ Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- ✓ Пришкольный стадион (площадка)
- ✓ Сектор для прыжков в длину
- ✓ Площадка игровая волейбольная