

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

ГБОУ СОШ пос.Прогресс

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ пос.Прогресс

Протокол № 1
от «30» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

куратор по УВР

Астапова М.В.

от «30» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Суханина И.А.

Приказ № 144-од
от «30» августа 2025 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Школьный спортивный клуб «Прогресс»
для 5-9 класса**

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.

Программа внеурочной деятельности ШКС «ПРОГРЕСС» 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 являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (гл.13 ст. 101);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

Цель и задачи курса.

Программа внеурочной деятельности ШКС «ПРОГРЕСС» 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 ШКС «ПРОГРЕСС»: 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 ШКС «ПРОГРЕСС» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

Содержание рабочей программы 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, вполуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт бега 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, мячу груди, мяч за голову); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, впол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх, ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнеру 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 поймай», «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.

Специальная подготовка. Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

6 класс

Общая физическая подготовка

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

Ходьба на носках, пятках, вполуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег высокого старта на 30, 40 метров.

Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 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 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 в движении. Ведение мяча правой или левой рукой по прямой, под дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

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

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней 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, под дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метков 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.

7 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, соскакалка, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность 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 сменой мест, в движении. Ведение мяча правой или 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 водой.

2. *Специальная подготовка.* Ударной сразбега 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 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.

8 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 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, соскакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

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

Волейбол

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

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

Русская лапта

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

9 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, соскакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега,

напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность в цель. Метание на дальность отскока от стены, цита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

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

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

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила и игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы.

Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни..

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

Футбол

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

2. *Специальная подготовка.* Ударной сразбега 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 обводкой предметов. Правила игры футзал.

Русская лапта

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

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

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 к 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.

Входная реализация 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 со сверстниками.

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 курсов внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование.
5 класс

№ п/п	Названиераздела, темы	Количество часов			Форма проведения занятий	ЭОР
		Всего	Теория	Практика		
1.Футбол		18	1	17		https://resh.edu.ru/
1.	ПравилаТБ.Историяфутбола. Основныеправилаигрывфутбол.	1	1	-	Беседа	
2.	Изучениестоекигрока, перемещенийв стойке.	2		3	Физические упражнения	
3.	Вариантыведениямяча безсопротивления защитника.	2		2	Физические упражнения	
4.	Ударыповоротамна точность попаданиямячомвцель.	2		2	Физические упражнения	
5.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка, ударпо воротам.	2		2	Физические упражнения	
6.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка, ударпо воротам.Игра	2		2	Физические упражнения	
7.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка, ударпо воротам.Игра	2		2	Физические упражнения	
8.	Играпоупрощённымправилам мини-футбола.	2		2	Физические упражнения	
9.	Играпоупрощённымправилам мини-футбола.	2		2	Физические упражнения	
2.Баскетбол		16	1	15		https://resh.edu.ru/
10.	ПравилаТБ.Историябаскетбола. Основныеправилаигрывбаскетбол.	1	1	-	Беседа	
11.	Стойкиигрока, перемещения встойке.Ловлямяча.	2		3	Физические упражнения	
12.	Ловляипередача мячанаместе ивдвижениибезсопротивления защитника.	2		2	Физические упражнения	
13.	Вариантыведениямячабезсопротивлениязащитника.В ырывание ивыбиваниемяча.	2		2	Физические упражнения	

14.	Броски мяча после ведения ловли без сопротивления защитника. Игра	2		2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
15.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	2		2	Физические упражнения	
16.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	2		2	Физические упражнения	
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2		2	Физические упражнения	
3. Волейбол		20	1	19		https://resh.edu.ru/
18.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	1	-	Беседа	https://resh.edu.ru/
19.	Изучение стойки игрока, перемещений в стойке.	2		3	Физические упражнения	
20.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	2		2	Физические упражнения	
21.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2		2	Физические упражнения	
22.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2		2	Физические упражнения	
23.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2		2	Физические упражнения	
24.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2		2	Физические упражнения	
25.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2		2	Физические упражнения	
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2		2	Физические упражнения	
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2		2	Физические упражнения	
4.	Русская лапта	13	7	6		https://resh.edu.ru/
28.	Правила ТБ. История русской лапты. Основные правила игры в лапту.	1	1	-	Беседа	https://resh.edu.ru/
29.	Стойка игрока. Передвижение игроков. Удары битой по мячу. Игра.	2		3	Физические упражнения	
30.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	2		2	Физические упражнения	
31.	Ловля и передача мяча. Броски мяча	2		2	Физические упражнения	

	вцель.Ударыбитойсверху.					
32.	Ловляипередача мяча.Броскимяча вцель.Ударыбитойсверху. Игра.	2		2	Физические упражнения	
33.	Боковойударбитой.Ловля ипередачамяча.Броскимяча вцель. Игра	2		2	Физические упражнения	
34.	Боковойударбитой.Ловляи передачамяча.Броскимяча вцель. Игра	2		2	Физические упражнения	

6 класс

№ п/п	Названиераздела, темы	Количество часов			Форма проведения занятий	ЭОР
		Всего	Теория	Практика		
1. Футбол		18	1	17		https://resh.edu.ru/
1.	ПравилаТБ.Закреплениетех никистоекигрока,перемеще нийв стойке.	1	1	-	Беседа	
2.	Вариантыведениямяча спассивнымсопротивление м защитника.	2		3	Физические упражнения	
3.	Ударыповоротамна точность попаданиямячомвцель.Оста новкамяча	2		2	Физически е упражнени я	
4.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка, ударпо воротам. Игра.	2		2	Физические упражнения	
5.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка, ударпо воротам. Игра.	2		2	Физически е упражнени я	
6.	Позиционныенападения без измененияпозицийигроков. Игра.	2		2	Физические упражнения	
7.	Позиционныенападения без измененияпозицийигроков. Игра.	2		2	Физические упражнения	
8.	Играпоупрощённымправил ам мини-футбола.	2	1	2	Физически е упражнени я	
9.	Играпоупрощённымправил ам мини-футбола.	2		2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
2. Баскетбол		16	1	15		
10.	ПравилаТБ.Стойкиигрока,п еремещениявстойке.	1	1	-	Физические упражнения	
11.	Ловляипередача мяча наместе ивдвижениибезсопротивлен ия защитника.	2		3	Физически е упражнени я	
12.	Вариантыведениямячабезс опротивленияис сопротивлением защитника.	2		2	Физически е упражнени я	
13.	Броскимячапослеведенияи ловибезсопротивлениязащ	2		2	Физические упражнения	

	итника. Вырывание и выбивание мяча.					
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	2		2	Физические упражнения	
15.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	2		2	Физические упражнения	
16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2		2	Физические упражнения	
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2		2	Физические упражнения	
3.	Волейбол	20	1	19		https://resh.edu.ru/
18.	Правила ТБ. Закрепление техники стойки игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	Физические упражнения	
19.	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	2		3	Физические упражнения	
20.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2		2	Физические упражнения	
21.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2		2	Физические упражнения	
22.	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	2		2	Физические упражнения	
23.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	2		2	Физические упражнения	
24.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	2		2	Физические упражнения	
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2		2	Физические упражнения	
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2		2	Физические упражнения	
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2		2	Физические упражнения	
4.	Русская лапта	16	1	15		https://resh.edu.ru/

28.	ПравилаТБ.Стойкаигрока.Перемещениеигроков.Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	1	-	Физическ е упражнени я	edu.ru/
29.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещение игроков. Игра.	2		3	Физические упражнения	
30.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	2		2	Физическ е упражнени я	
31.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	2		2	Физические упражнения	
32.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Поддача мяча. Игра.	2		2	Физическ е упражнени я	
33.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Поддача мяча. Игра.	2		2	Физическ е упражнени я	
34.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Поддача мяча. Игра.	2		2	Физические упражнения	

7 класс

№ п/п	Названиераздела, темы	Количество часов			Форма проведения занятий	ЭОР
		Всего	Теория	Практика		
1. Футбол		18	1	17		https://resh.edu.ru/
1.	ПравилаТБ.Стойкаигрока,п еремещенийвстойке.	1	1	-	Физически е упражнени я	
2.	Ведениямячаспассивнымсо противлениемзащитника.	2		3	Физические упражнения	
3.	Ударыповоротамнаточност ьпопадания мячомвцель.	2		2	Физически е упражнени я	
4.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка, ударпо воротам.	2		2	Физически е упражнени я	
5.	Позиционныенападенияс изменениемпозицийигроко	2		2	Физически е	https://resh.edu.ru/

	в.				упражнения	
6.	Нападения с атак и без атак и в оборот. Правила футзала.	2		2	Физические упражнения	
7.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2		2	Физические упражнения	
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2		2	Физические упражнения	
9.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2		2	Физические упражнения	
2. Баскетбол		16	1	15		https://resh.edu.ru/
10.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.	1		-	Физические упражнения	
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2		3	Физические упражнения	
12.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	2		2	Физические упражнения	
13.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.	2		2	Физические упражнения	
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	2		2	Физические упражнения	
15.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	2		2	Физические упражнения	
16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2		2	Физические упражнения	
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2		2	Физические упражнения	
3.	Волейбол	20	1	19		
18.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	1	-	Физические упражнения	
19.	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча через сетку. Нижние подачи мяча.	2		3	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
20.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	2		2	Физические упражнения	

	ку.Одиночное блокирование.					
21.	Нижнеподача мяча через сетку. Одиночное блокирование.	2		2	Физические упражнения	
22.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	2		2	Физические упражнения	
23.	Комбинации: приём, передача, удар.	2		2	Физические упражнения	
24.	Позиционно нападение с изменением позиций игроков.	2		2	Физические упражнения	
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2		2	Физические упражнения	
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2		2	Физические упражнения	
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2		2	Физические упражнения	
4.	Русская лапта	16	1	15		https://resh.edu.ru/
28.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-	Физические упражнения	
29.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	2		3	Физические упражнения	
30.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	2		2	Физические упражнения	
31.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2		2	Физические упражнения	
32.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2		2	Физические упражнения	
33.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.	2		2	Физические упражнения	
34.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.	2		2	Физические упражнения	

8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Форма проведения занятий	ЭОР
-------	------------------------	------------------	--------------------------	-----

		Всего	Теория	Практика		
1. Футбол		18	1	17		https://resh.edu.ru/
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	Физические упражнения	
2.	Ведения мяча с пассивными и активным сопротивлением защитника.	2	1	3	Физические упражнения	
3.	Удары по воротам с точностью попадания мяча в цель. Ложные движения.	2	-	2	Физические упражнения	
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	-	2	Физические упражнения	
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	2	-	2	Физические упражнения	
6.	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	2	-	2	Физические упражнения	
7.	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	2	-	2	Физические упражнения	
8.	Игра в мини-футбол. Футзал.	2	-	2	Физические упражнения	
9.	Игра в мини-футбол. Футзал.	2	-	2	Физические упражнения	
2. Баскетбол		16	1	15		https://resh.edu.ru/
10.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	1	-	Физические упражнения	
11.	Ловля и передача мяча в движении с пассивными и активным сопротивлением защитника.	2	-	3	Физические упражнения	
12.	Варианты ведения мяча с пассивными и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	2	-	2	Физические упражнения	
13.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивными и активным противодействием. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	
15.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.	2	-	2	Физические упражнения	

	вом(2:1).					
16.	Игравмини-баскетбол.Стритбол.	2	-	2	Физические упражнения	
17.	Игравмини-баскетбол.Стритбол.	2	-	2	Физические упражнения	
3.Волейбол		20	1	19		https://resh.edu.ru/
18.	ПравилаТБ.Приеммячаснизудвумяруками. Передачи мяча черезсетку. Верхняяпрямаяподачмяча.	1	1	-	Физические упражнения	
19.	Приеммячаснизудвумяруками.Передачимячачерезсетку. Верхняяпрямаяподачмяча.	3	-	3	Физические упражнения	
20.	Приёммячаснизудвумярукамичерезсетку.Блокирование мяча.	2	-	2	Физические упражнения	
21.	Приемамячасподачи.Комбинацииизосвоенныхэлементов: прием,передача, блокирование.	2	-	2	Физические упражнения	
22.	Приемамячасподачи.Комбинацииизосвоенныхэлементов: прием,передача, блокирование.	2	-	2	Физические упражнения	
23.	Индивидуальныетактическиедействиявнападении,защите. Нападающийудар.	2	-	2	Физические упражнения	
24.	Индивидуальныетактическиедействиявнападении,защите. Нападающийудар.	2	-	2	Физические упражнения	
25.	Игравволейболпо правилам.	2	-	2	Физические упражнения	
26.	Игравволейболпо правилам.	2	-	2	Физические упражнения	
27.	Игравволейболпо правилам.	2	-	2	Физические упражнения	
4.Русскаялапта		16	1	15		https://resh.edu.ru/
28.	ПравилаТБ.Правилаигры. Жестысудей.	1	1	-	Физические упражнения	
29.	Ударыбитойпомячу.Ударыбитойснизу.Подачмяча. Игра.	3	-	3	Физические упражнения	
30.	Ударыбитойпомячу.Ударыбитойсверху.Подачмяча. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	
31.	Осаливаниеисамоосаливание.Финтыприосаливании.Игра.	2	-	2	Физические упражнения	

32.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2	-	2	Физические упражнения
33.	Индивидуальные и командные действия мячом без мяча. Игра.	2	-	2	Физические упражнения
34.	Индивидуальные и командные действия мячом без мяча. Игра.	2	-	2	Физические упражнения

9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма проведения занятий	ЭОР
		Всего	Теория	Практика		
1. Футбол		16	1	15		https://resh.edu.ru/
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	Физические упражнения	
2.	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	2	-	2	Физические упражнения	
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	2	-	2	Физические упражнения	
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2	-	2	Физические упражнения	
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	2	-	2	Физические упражнения	
6.	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	2	-	2	Физические упражнения	
7.	Игра в мини-футбол. Футзал	2	-	2	Физические упражнения	
8.	Игра в мини-футбол. Футзал.	3	-	3	Игра	
2. Баскетбол		16	1	15		https://resh.edu.ru/
9.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	1	-	Физические упражнения	
10.	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	2	-	2	Физические упражнения	
11.	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	2	-	2	Физические упражнения	

12.	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	
14.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	3	-	3	Физические упражнения	
15.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	2	-	2	Физические упражнения	
16.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	2	-	2	Игра	
3. Волейбол		20	1	19		https://resh.edu.ru/
17.	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	-	Физические упражнения	
18.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	2	-	2	Физические упражнения	
19.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	2	-	2	Физические упражнения	
20.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2	-	2	Физические упражнения	
21.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2	-	2	Физические упражнения	
22.	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	2	-	2	Физические упражнения	
23.	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	2	-	2	Физические упражнения	
24.	Игра в волейбол по правилам.	2	-	2	Физические упражнения	
25.	Игра в волейбол по правилам.	3	-	3	Физические упражнения	
26.	Игра в волейбол по правилам.	2	-	2	Физические упражнения	
4. Русская лапта		16	1	15		
27.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
28.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/

29.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
30.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
31.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
32.	Тактика игры. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
33.	Тактика игры. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
34.	Игра по правилам.	3	-	3	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/