

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа п.Прогресс муниципального района Хворостянский Самарской области

Рассмотрено
Педагогически советом
Фролова Е.В.

Проверено
Куратор по УВР
Т.А. Жихарева

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ пос. Прогресс
_____/М.В. Астапова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предмет «Школьный спортивный клуб «ПРОГРЕСС»» Класс 5-9

Количество часов по учебному плану в год 200, 2 час в неделю.

Реквизиты: Программа внеурочной деятельности ШСК «ПРОГРЕСС» Акмаева Н.Б. Приказ №1 от 30.08.2023

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, 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, щита. Лазание по гимнастической стенке. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

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

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

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

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

Волейбол

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

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Русская лапта

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

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

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические

упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

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

Волейбол

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

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

Футбол

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

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

Русская лапта

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

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

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 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

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

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

Волейбол

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

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

Футбол

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

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

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

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча в движении. Удары битой по мячу. Осаливание игрока. Броски мяча в движущуюся цель. Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

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 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Правила игры стритбол.

Волейбол

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

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. **Футбол**

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

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры фут зал.

Русская лапта

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

2. *Специальная подготовка.* Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Жесты судей. Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.

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 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

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

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

Волейбол

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

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

Футбол

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

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу 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. 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 высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

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

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

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

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

Метапредметные результаты:

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

**Тематическое планирование.
5 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. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	1	-	Беседа	
2.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	2		3	Физические упражнения	
3.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	2		2	Физические упражнения	
4.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	2		2	Физические упражнения	
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2		2	Физические упражнения	
6.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	2		2	Физические упражнения	
7.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	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		
10.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	1	-	Беседа	https://resh.edu.ru/
11.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	2		3	Физические упражнения	
12.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	2		2	Физические упражнения	
13.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	2		2	Физические упражнения	

14.	Броски мяча после ведения и 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 стоек игрока, перемещений в стойке.	2		3	Физические упражнения		
20.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	2		2	Физические упражнения		
21.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2		2	Физические упражнения		
22.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2		2	Физические упражнения		
23.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	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		
29.	Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.	2		3	Физические упражнения		
30.	Ловля и передача мяча.	2		2	Физические		

	Броски мяча в цель.				упражнения
31.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.	2		2	Физические упражнения
32.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Игра.	2		2	Физические упражнения
33.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	2		2	Физические упражнения
34.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	2		2	Физические упражнения

6 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. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	Беседа	
2.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2		3	Физические упражнения	
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча	2		2	Физические упражнения	
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	2		2	Физические упражнения	
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	2		2	Физические упражнения	
6.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	2		2	Физические упражнения	
7.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	2		2	Физические упражнения	
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2	1	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.	1	1	-	Физические упражнения	
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	2		3	Физические упражнения	
12.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2		2	Физические упражнения	
13.	Броски мяча после ведения	2		2	Физические	

	и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.				упражнения	
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 стоек игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	Физические упражнения	
19.	Передачи 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. Прием мяча снизу двумя руками.	2		2	Физические упражнения	
24.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием 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	2		2	Физические упражнения	

	мини-волейбола.					
4.	Русская лапта	16	1	15		https://resh.edu.ru/
28.	Правила ТБ. Стойка игрока. Перемещение игроков. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	1	-	Физические упражнения	
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	Физические упражнения	
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. Подача мяча. Игра.	2		2	Физические упражнения	
33.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	2		2	Физические упражнения	
34.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	2		2	Физические упражнения	

7 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 пассивным сопротивлением защитника.	2		3	Физические упражнения	
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	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	https://resh.edu.ru/	
6.	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила фут зала.	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, перемещений в	1	1	-	Физические упражнения		

	стойке.					
19.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.	2		3	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
20.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование.	2		2	Физические упражнения	
21.	Нижние подачи 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.	Позиционное 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		
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	2		2	Физические	

	с мячом и без мяча. Игра.				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 пассивным и активным сопротивлением защитника.	2	1	3	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.	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 пассивным и активным сопротивлением защитника.	2	-	3	Физические упражнения	
12.	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	2	-	2	Физические упражнения	
13.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	

14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	2	-	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
15.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	2	-	2	Физические упражнения	
16.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	2	-	2	Физические упражнения	
17.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	2	-	2	Физические упражнения	
3. Волейбол		20	1	19		https://resh.edu.ru/
18.	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	-	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/
19.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	3	-	3	Физические упражнения	
20.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	2	-	2	Физические упражнения	
21.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2	-	2	Физические упражнения	
22.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2	-	2	Физические упражнения	
23.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	2	-	2	Физические упражнения	
24.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	2	-	2	Физические упражнения	
25.	Игра в волейбол по правилам.	2	-	2	Физические упражнения	
26.	Игра в волейбол по правилам.	2	-	2	Физические упражнения	
27.	Игра в волейбол по правилам.	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	https://resh.edu.ru/
29.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Поддача мяча. Игра.	3	-	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 и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	2	-	2	Физические упражнения
34.	Индивидуальные и командные действия с мячом и 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	2	-	2	Физические упражнения	

	сопротивлением защитника.					
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/

