Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Узюково м.р. Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО учителей ГЦ	Заместитель директора по ВР Шадрина Г. А.	Директор ГБОУ СОШ с. Узюково Безьянова Т.Ю Приказ № 77/1 - ОД от «25» августа 2026 г



C=RU, OU="директор ", O="ГБОУ СОШ с.Узюково ", CN=Безьянова Т.Ю., E=cu_uzyuk_stv@63edu.ru
00af87df158c56bc90
2026.08.27 15:35:
07+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «школьный спортивный клуб»

для обучающихся 5 – 9 классов

с.Узюково 2026 г.

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

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

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

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

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
7. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
8. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ с. Узюково

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки обучающихся :

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

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

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

Цель и задачи курса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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

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

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

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

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

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего 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 реализация 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.

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

Особенности реализации программы внеурочной деятельности

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

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

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

Способы проверки результатов

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

Содержание рабочей программы

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

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

Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

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

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.
Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.
2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

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

Футбол

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

Русская лапта

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

Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 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 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.

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. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

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

Русская лапта

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

Третий год обучения

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Волейбол

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

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

«Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». ***Русская лапта***

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

Четвертый год обучения

Общая физическая подготовка

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

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

Тематическое планирование.
5 класс

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

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

6 класс

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

	изменения позиций игроков. Игра.			

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

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

7 класс

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

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

8 класс

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

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

9 класс

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

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

Список литературы

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