

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования РО

Управление образования Администрации города Новошахтинска

МБОУ ООШ №38 г. Новошахтинска

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ Писек Т.И.

Протокол № 4
от 28.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ Е.В. Евсеева

Протокол № 15
от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Т.В. Ермакова

Приказ № 70
от 28.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности в 5-9 классах

Школьный спортивный клуб «Смена»

(спортивно-оздоровительное направление)

учитель: Чиркин Сергей Николаевич

г. Новошахтинск 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897);
- на основе основной образовательной программой основного общего образования МБОУ ООШ № 38 города Новошахтинска;
- учебного плана МБОУ ООШ № 38 г. Новошахтинска на 2024-2025 учебный год;
- положения ОУ «О рабочих программах»;
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Программа обеспечивается учебно-методическим комплектом, который включает учебники, рабочие тетради и методические рекомендации для учителя.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации

режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - повышение уровня выносливости (беговые упражнения);
 - укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

1. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культу

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- – воспитание морально-этических и волевых качеств;
- – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- – умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- – определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- – знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- – знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- – владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- – владеть основами судейства игры в баскетбол.

Предполагаемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

3. Содержание курса внеурочной деятельности.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Знания о физической культуре.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт.пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Единоборства. Развитие, гибкости, быстроты, выносливости, координации, скорости принятия решения.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Данная программа рассчитана для обучающихся, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в различные спортивные игры.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

1. информационно-познавательные (беседы, показ);
2. творческие (развивающие игры);
3. методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

4. Тематический план курса внеурочной деятельности.

Количество учебных часов. В учебном плане на изучение курса внеурочной деятельности ШСК «Смена» в 5 - 9 классах отводится по 1 часу в неделю.

№ п.п	Наименование раздела программы	Количество часов	Содержание программного материала
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности.	Во время занятий	

2.	Легкая атлетика	7	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4х100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 6 мин. Подтягивание. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Подвижные игры. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин.
3.	Гимнастика с элементами акробатики	4	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.
4.	Баскетбол	6	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол в различном количестве. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в

			кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырываниеи выбивание мяча.
5.	Волейбол	6	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4х9м. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
6.	Единоборства	6	Правила безопасности в единоборствах. История возникновения и развития борьбы самбо, дзюдо. Принципы и этикет единоборств. Основные стойки в борьбе. Передвижения, повороты, захваты. Выведение из равновесия рывком, скручиванием, толчком. Страховки и падения. Составляющие части приема. Техника бросков. Бросок через бедро, передняя и задняя подножка, зацеп изнутри. Техника борьбы в партере, лежа. Удержания сбоку, поперек, со стороны головы. Контрприемы. Техника выполнения болевых приемов. Тренировочные поединки.
7.	Футбол	5	Развитие футбола в России. Изучение правил игры и пояснения к ним. Изучение положения о соревнованиях. Обязанности судей. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Показатель индивидуальной техники владения мячом. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке,

			с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад, неожиданным рывком вперёд уйти с мячом. Ведение мяча серединой подъёма и носком, ведение мяча всеми изученными способами. Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Понятие о тактической системе и стиле игры. Знакомство с тактическими расстановками на поле. Тактика игры в нападение. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека». Упражнение для развития умения «видеть поле»- игра в пятнашки парами на ограниченной площади. Тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча. Тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Выполнять комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Выполнить комбинации «пропуск мяча». Тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча. Групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном
--	--	--	--

			соотношении и численном превосходстве соперника, выбирая правильную позицию и страховку партнёров. Командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защите. Тактика вратаря - играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на разной высоте мячей. Внешний вид во время выступлений: спортивный костюм. Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований.
--	--	--	--

5.Календарно-тематической план курса внеурочной деятельности

5 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (по плану)
			І четверть 8 часов	
		Легкая атлетика	7	
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	04.09.2024
2	2	Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	1	11.09.2024
3	3	ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4х100м.	1	18.09.2024
4	4	Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 6 мин. Подтягивание.	1	25.09.2024
5	5	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств.	1	02.10.2024
6	6	Эстафеты. Подвижные игры. Бег 10мин. Поднимание туловища.	1	09.10.2024
7	7	Челночный бег. О.Р.У. Бег 12мин. Специальные беговые упражнения.	1	16.10.2024
		Гимнастика с элементами акробатики	3	
8	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувирки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической лавочке.	1	23.10.2024

			II четверть 8 часов	
9	2	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Лазанье по канату.	1	06.11.2024
10	3	Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	13.11.2024
		Баскетбол	7	
11	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1	20.11.2024
12	2	Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	27.11.2024
13	3	Вырывание и выбивание мяча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	1	04.12.2024
14	4	Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.	1	11.12.2024
15	5	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол.	1	18.12.2024
16	6	Игра в баскетбол.	1	25.12.2024
			III четверть 12 часов	
17	7	Игра в мини-баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	15.01.2025
		Волейбол	6	
18	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 3х10м.	1	22.01.2025
19	2	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	29.01.2025
20	3	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра.	1	05.02.2025
21	4	Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху. Игра.	1	12.02.2025
22	5	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1	19.02.2025
23	6	Игра в волейбол	1	26.02.2025
		Единоборства	6	
24	1	Правила безопасности в единоборствах. История возникновения и развития борьбы самбо, дзюдо. Принципы и этикет единоборств.	1	05.03.2025

25	2	Основные стойки в борьбе. Передвижения, повороты, захваты.	1	12.03.2025
26	3	Выведение из равновесия рывком, скручиванием, толчком. Страховки и падения. Составляющие части приема.	1	19.03.2025
27	4	Техника бросков. Бросок через бедро, передняя и задняя подножка, зацеп изнутри.	1	02.04.2025
28	5	Техника борьбы в партере, лежа. Удержания сбоку, поперек, со стороны головы. Контрприемы. Тренировочные поединки.	1	09.04.2025
			IV четверть 6 часов	
29	6	Техника выполнения болевых приемов. Тренировочные поединки.	1	16.04.2025
		Футбол	5	
30	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Нарушения правил. Изучение правил игры в большой и мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.	1	23.04.2025
31	2	Общая и специальная подготовка. Игра в «Квадрат». Учебная 2-х сторонняя игра без ворот.	1	30.04.2025
32	3	Техника игры в футбол. Индивидуальной техники владения мячом. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.	1	07.05.2025
33	4	Тактика игры в футбол. Знакомство с тактическими расстановками на поле. Тактика игры в нападение. Организация обороны, «персональная опека». Передача и остановка мяча. Правильная постановка ног при ударе по мячу.	1	14.05.2025
34	5	Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований. Изучение основ различных ударов ногой и головой по мячу. Учебная 2-х сторонняя игра в футбол по правилам.	1	21.05.2025

6 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (по плану)
			І четверть 9 часов	
		Легкая атлетика	7	
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	04.09.2024
2	2	Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	1	11.09.2024
3	3	ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4х100м.	1	18.09.2024
4	4	Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 6 мин. Подтягивание.	1	25.09.2024
5	5	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств.	1	02.10.2024
6	6	Эстафеты. Подвижные игры. Бег 10мин. Поднимание туловища.	1	09.10.2024
7	7	Челночный бег. О.Р.У. Бег 12мин. Специальные беговые упражнения.	1	16.10.2024
		Гимнастика с элементами акробатики	3	
8	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической лавочке.	1	23.10.2024
9	2	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Лазанье по канату.	1	
			ІІ четверть 7 часов	06.11.2024
10	3	Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	13.11.2024
		Баскетбол	6	
11	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1	20.11.2024
12	2	Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1	27.11.2024

		Бросок мяча одной рукой от плеча.		
13	3	Вырывание и выбивание мяча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	1	04.12.2024
14	4	Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.	1	11.12.2024
15	5	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол.	1	18.12.2024
16	6	Игра в мини-баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	25.12.2024
			III четверть 9 часов	
		Волейбол	5	15.01.2025
17	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 3х10м.	1	
18	2	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	22.01.2025
19	3	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра.	1	29.01.2025
20	4	Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху. Игра.	1	05.02.2025
21	5	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1	12.02.2025
		Единоборства	5	19.02.2025
22	1	Правила безопасности в единоборствах. История возникновения и развития борьбы самбо, дзюдо. Принципы и этикет единоборств.	1	26.02.2025
23	2	Основные стойки в борьбе. Передвижения, повороты, захваты.	1	
24	3	Выведение из равновесия рывком, скручиванием, толчком. Страховки и падения. Составляющие части приема.	1	05.03.2025
25	4	Техника бросков. Бросок через бедро, передняя и задняя подножка, зацеп изнутри.	1	12.03.2025
			IV четверть 7 часов	19.03.2025
26	5	Техника борьбы в партере, лежа. Удержания сбоку, поперек, со стороны головы. Контрприемы. Тренировочные поединки.	1	02.04.2025
		Футбол	6	09.04.2025
27	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Нарушения правил. Изучение правил игры в большой и мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.	1	
28	2	Общая и специальная подготовка. Игра в «Квадрат».	1	16.04.2025

		Учебная 2-х сторонняя игра без ворот.		
29	3	Техника игры в футбол. Индивидуальной техники владения мячом. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.	1	
30	4	Тактика игры в футбол. Знакомство с тактическими расстановками на поле. Тактика игры в нападение. Организация обороны, «персональная опека». Передача и остановка мяча. Правильная постановка ног при ударе по мячу.	1	23.04.2025
31	5	Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований. Изучение основ различных ударов ногой и головой по мячу. Учебная 2-х сторонняя игра в футбол по правилам.	1	30.04.2025
32	6	Игра в футбол.	1	07.05.2025

7 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (по плану)
			І четверть 8 часов	
		Легкая атлетика	7	
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	04.09.2024
2	2	Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	1	11.09.2024
3	3	ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4х100м.	1	18.09.2024
4	4	Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 6 мин. Подтягивание.	1	25.09.2024
5	5	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств.	1	02.10.2024
6	6	Эстафеты. Подвижные игры. Бег 10мин. Поднимание туловища.	1	09.10.2024
7	7	Челночный бег. О.Р.У. Бег 12мин. Специальные беговые упражнения.	1	16.10.2024
		Гимнастика с элементами акробатики	3	
8	1	Правила безопасности на уроках	1	23.10.2024

		гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической лавочке.		
			II четверть 8 часов	
9	2	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Лазанье по канату.	1	06.11.2024
10	3	Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	13.11.2024
		Баскетбол	7	
11	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1	20.11.2024
12	2	Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	27.11.2024
13	3	Вырывание и выбивание мяча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	1	04.12.2024
14	4	Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.	1	11.12.2024
15	5	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол.	1	18.12.2024
16	6	Игра в баскетбол.	1	25.12.2024
			III четверть 11 часов	
17	7	Игра в мини-баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	15.01.2025
		Волейбол	6	
18	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 3х10м.	1	22.01.2025
19	2	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	29.01.2025
20	3	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра.	1	05.02.2025
21	4	Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху. Игра.	1	12.02.2025
22	5	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1	19.02.2025
23	6	Игра в волейбол	1	26.02.2025

		Единоборства	6	
24	1	Правила безопасности в единоборствах. История возникновения и развития борьбы самбо, дзюдо. Принципы и этикет единоборств.	1	05.03.2025
25	2	Основные стойки в борьбе. Передвижения, повороты, захваты.	1	12.03.2025
26	3	Выведение из равновесия рывком, скручиванием, толчком. Страховки и падения. Составляющие части приема.	1	19.03.2025
27	4	Техника бросков. Бросок через бедро, передняя и задняя подножка, зацеп изнутри.	1	02.04.2025
			IV четверть 7 часов	09.04.2025
28	5	Техника борьбы в партере, лежа. Удержания сбоку, поперек, со стороны головы. Контрприемы. Тренировочные поединки.	1	
29	6	Техника выполнения болевых приемов. Тренировочные поединки.	1	16.04.2025
		Футбол	5	
30	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Нарушения правил. Изучение правил игры в большой и мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.	1	23.04.2025
31	2	Общая и специальная подготовка. Игра в «Квадрат». Учебная 2-х сторонняя игра без ворот.	1	30.04.2025
32	3	Техника игры в футбол. Индивидуальной техники владения мячом. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.	1	07.05.2025
33	4	Тактика игры в футбол. Знакомство с тактическими расстановками на поле. Тактика игры в нападение. Организация обороны, «персональная опека». Передача и остановка мяча. Правильная постановка ног при ударе по мячу.	1	14.05.2025
34	5	Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований. Изучение основ различных ударов ногой и головой по мячу. Учебная 2-х сторонняя игра в футбол по правилам.	1	21.05.2025

8 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (по плану)
			І четверть 8 часов	
		Легкая атлетика	7	
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	04.09.2024
2	2	Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	1	11.09.2024
3	3	ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4х100м.	1	18.09.2024
4	4	Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 6 мин. Подтягивание.	1	25.09.2024
5	5	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств.	1	02.10.2024
6	6	Эстафеты. Подвижные игры. Бег 10мин. Поднимание туловища.	1	09.10.2024
7	7	Челночный бег. О.Р.У. Бег 12мин. Специальные беговые упражнения.	1	16.10.2024
		Гимнастика с элементами акробатики	3	
8	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической лавочке.	1	23.10.2024
			ІІ четверть 8 часов	
9	2	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Лазанье по канату.	1	06.11.2024
10	3	Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	13.11.2024
		Баскетбол	7	
11	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1	20.11.2024
12	2	Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1	27.11.2024

		Бросок мяча одной рукой от плеча.		
13	3	Вырывание и выбивание мяча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	1	04.12.2024
14	4	Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.	1	11.12.2024
15	5	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол.	1	18.12.2024
16	6	Игра в баскетбол.	1	25.12.2024
			III четверть 11 часов	
17	7	Игра в мини-баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	15.01.2025
		Волейбол	6	
18	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 3х10м.	1	22.01.2025
19	2	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	29.01.2025
20	3	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра.	1	05.02.2025
21	4	Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху. Игра.	1	12.02.2025
22	5	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1	19.02.2025
23	6	Игра в волейбол	1	26.02.2025
		Единоборства	6	
24	1	Правила безопасности в единоборствах. История возникновения и развития борьбы самбо, дзюдо. Принципы и этикет единоборств.	1	05.03.2025
25	2	Основные стойки в борьбе. Передвижения, повороты, захваты.	1	12.03.2025
26	3	Выведение из равновесия рывком, скручиванием, толчком. Страховки и падения. Составляющие части приема.	1	19.03.2025
27	4	Техника бросков. Бросок через бедро, передняя и задняя подножка, зацеп изнутри.	1	02.04.2025
			IV четверть 7 часов	09.04.2025
28	5	Техника борьбы в партере, лежа. Удержания сбоку, поперек, со стороны головы. Контрприемы. Тренировочные поединки.	1	
29	6	Техника выполнения болевых приемов. Тренировочные поединки.	1	16.04.2025
		Футбол	5	
30	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Нарушения правил.	1	23.04.2025

		Изучение правил игры в большой и мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.		
31	2	Общая и специальная подготовка. Игра в «Квадрат». Учебная 2-х сторонняя игра без ворот.	1	30.04.2025
32	3	Техника игры в футбол. Индивидуальной техники владения мячом. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.	1	07.05.2025
33	4	Тактика игры в футбол. Знакомство с тактическими расстановками на поле. Тактика игры в нападение. Организация обороны, «персональная опека». Передача и остановка мяча. Правильная постановка ног при ударе по мячу.	1	14.05.2025
34	5	Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований. Изучение основ различных ударов ногой и головой по мячу. Учебная 2-х сторонняя игра в футбол по правилам.	1	21.05.2025

9 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (по плану)
			І четверть 8 часов	
		Легкая атлетика	7	
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	04.09.2024
2	2	Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	1	11.09.2024
3	3	ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4х100м.	1	18.09.2024
4	4	Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 6 мин. Подтягивание.	1	25.09.2024
5	5	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств.	1	02.10.2024
6	6	Эстафеты. Подвижные игры. Бег 10мин. Поднимание туловища.	1	09.10.2024
7	7	Челночный бег. О.Р.У. Бег 12мин. Специальные беговые упражнения.	1	16.10.2024
		Гимнастика с элементами акробатики	3	

8	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической лавочке.	1	23.10.2024
			II четверть 8 часов	
9	2	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Лазанье по канату.	1	06.11.2024
10	3	Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	13.11.2024
		Баскетбол	7	
11	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1	20.11.2024
12	2	Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	27.11.2024
13	3	Вырывание и выбивание мяча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	1	04.12.2024
14	4	Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.	1	11.12.2024
15	5	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол.	1	18.12.2024
16	6	Игра в баскетбол.	1	25.12.2024
			III четверть 11 часов	
17	7	Игра в мини-баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	15.01.2025
		Волейбол	6	
18	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 3х10м.	1	22.01.2025
19	2	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	29.01.2025
20	3	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра.	1	05.02.2025
21	4	Нижняя прямая, боковая подача. Передача мяча сверху. Игра.	1	12.02.2025
22	5	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1	19.02.2025

23	6	Игра в волейбол	1	26.02.2025
		Единоборства	6	
24	1	Правила безопасности в единоборствах. История возникновения и развития борьбы самбо, дзюдо. Принципы и этикет единоборств.	1	05.03.2025
25	2	Основные стойки в борьбе. Передвижения, повороты, захваты.	1	12.03.2025
26	3	Выведение из равновесия рывком, скручиванием, толчком. Страховки и падения. Составляющие части приема.	1	19.03.2025
27	4	Техника бросков. Бросок через бедро, передняя и задняя подножка, зацеп изнутри.	1	02.04.2025
			IV четверть 7 часов	09.04.2025
28	5	Техника борьбы в партере, лежа. Удержания сбоку, поперек, со стороны головы. Контрприемы. Тренировочные поединки.	1	
29	6	Техника выполнения болевых приемов. Тренировочные поединки.	1	16.04.2025
		Футбол	5	
30	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. Нарушения правил. Изучение правил игры в большой и мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.	1	23.04.2025
31	2	Общая и специальная подготовка. Игра в «Квадрат». Учебная 2-х сторонняя игра без ворот.	1	30.04.2025
32	3	Техника игры в футбол. Индивидуальной техники владения мячом. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.	1	07.05.2025
33	4	Тактика игры в футбол. Знакомство с тактическими расстановками на поле. Тактика игры в нападение. Организация обороны, «персональная опека». Передача и остановка мяча. Правильная постановка ног при ударе по мячу.	1	14.05.2025
34	5	Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Правила поведения во время соревнований. Изучение основ различных ударов ногой и головой по мячу. Учебная 2-х сторонняя игра в футбол по правилам.	1	21.05.2025

6.Список литературы:

1. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 104 с
2. Учебник: В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы», автор: Матвеев А.П. М. “Просвещение”, 2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).
5. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.-144с., ил.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
7. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2000..
8. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе/Спортивная борьба. – М., 1985.
10. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. - Мн., 2006.
11. Вахун М., Дзюдо. Основы тренировки. - Мн., 1983.
12. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М., 2007.

7.Материально-техническая база для реализации программы.

Место проведения: спортивная площадка; спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи; баскетбольные мячи; футбольные мячи; теннисные мячи; малые мячи; набивные мячи; скакалки; перекладина гимнастическая; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; бревно гимнастическое; гимнастические маты; козел гимнастический; сетка волейбольная; щиты с кольцами баскетбольные; свисток; секундомер.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712138

Владелец Ермакова Татьяна Владимировна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025