

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области**

Управление образования и молодежной политики Администрации

Талицкого муниципального округа

МКОУ "ЯРОВСКАЯ СОШ "

РАССМОТРЕНА

**педагогическим
советом**

Кузнецова Н.Г.
Протокол №44 от «28» 08
2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

ИО директора

Мусиенко Е.В.
Приказ № 2908-1о от «28»
08 1025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 9528253)

«Спортивные игры»

для обучающихся 5-9 классов

с.Яр 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧЕМПИОНЫ БУДУЩЕГО»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и концепцией физического воспитания.

Содержание программы «Спортивные игры» полностью соответствует целям и задачам образовательной программы основного общего образования МКОУ «Яровская СОШ». Создание единой системы урочной и внеурочной работы по предмету — основная задача учебно-воспитательной деятельности образовательной организации. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна. Федеральный государственный образовательный стандарт требует развития не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющей реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

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. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная физическая 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. Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

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, объёмов 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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧЕМПИОНЫ БУДУЩЕГО»

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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 программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: 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 гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение техники 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.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧЕМПИОНЫ БУДУЩЕГО» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9

классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю в 5-9 классах, всего 68 часов в год. 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. 45 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 КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧЕМПИОНЫ БУДУЩЕГО»

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	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЧЕМПИОНЫ БУДУЩЕГО»

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 3х10 метров, 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, канату.

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

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча,

подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

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».

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 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.

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».

7 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, 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».

8 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 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10- 12 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.

Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с

изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

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

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

Футбол

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

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

9 КЛАСС

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. **Основы знаний.** Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
2. **Специальная подготовка.** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. **Основы знаний.** Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.
2. **Специальная подготовка.** Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. **Основы знаний.**

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

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

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. **Специальная подготовка**

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

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

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

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

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

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания у обучающихся формируются собственные установки и потребности в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья. Эти процессы способствуют формированию личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты проявляются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- Формирование культуры здоровья, выражающееся в осознании здоровья как высшей ценности человека.
- Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие негативных факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
- Формирование потребности в ответственном отношении к окружающим людям и осознание ценности человеческой жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают:

Коммуникативные умения:

- Способность выделять ценность здоровья и здорового образа жизни как целевой приоритет при организации своей жизнедеятельности и взаимодействии с людьми.
- Умение адекватно применять знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.
- Способность рационально организовывать свою физическую и интеллектуальную деятельность.
- Умение противостоять негативным факторам, ведущим к ухудшению здоровья.
- Формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими

Регулятивные умения:

- Соотнесение известного материала с новым материалом.
- Планирование действий.
- Оценка эффективности деятельности.
- Способность к волевым усилиям.

Познавательные:

1. Формулирование цели
2. Выделение необходимой информации

3. Структурирование
4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи
5. Рефлексия
6. Анализ и синтез
7. Сравнение
8. Классификация
9. Действия постановки и решения проблемы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

По завершении изучения курса обучающийся должен:

Знать:

- Простые формы влияния двигательной активности на организм ребенка;
- Первоначальные правила оказания первой доврачебной помощи;
- Базовые методы поддержания и укрепления здоровья;
- Важность регулярных физических нагрузок для здоровья школьника;
- Основные понятия о правах и обязанностях в сфере здравоохранения.

Уметь:

- Создавать простой распорядок дня и придерживаться его;
- Выполнять базовые комплексы гимнастики и простейших упражнений;
- Понимать важность личной ответственности за собственное здоровье;
- Объяснять взаимосвязь между здоровьем и успехами в учебе;
- Давать элементарные советы по профилактике травм и оказанию первой помощи;
- Пользоваться простыми методами релаксации и снятия стресса.

6 КЛАСС

По завершении изучения курса обучающийся должен:

Знать:

- Принципы благоприятного воздействия спорта на физическое развитие подростка;
- Элементарные принципы оказания первой медицинской помощи;
- Методы диагностики состояния собственного здоровья;
- Понятия о базовых потребностях организма в отдыхе и питании;
- Права и обязанности ученика в области охраны здоровья.

Уметь:

- Самостоятельно планировать собственный распорядок дня с учетом учебы и досуга;

- Использовать разнообразные виды физических упражнений для улучшения самочувствия;
- Определять факторы риска для здоровья и искать пути их устранения;
- Организовывать и вести групповую работу по поддержанию физической активности класса;
- Предоставлять первичную помощь при легких повреждениях и ушибах;
- Распознавать тревожные сигналы организма и своевременно реагировать на них.

7 КЛАСС

По завершении изучения курса обучающийся должен:

Знать:

- Механизмы положительного влияния систематической физической нагрузки на функционирование органов и систем тела;
- Подробные инструкции по оказанию первой доврачебной помощи;
- Методику самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- Возможности организма восстанавливаться после болезней и стрессов;
- Понятие прав гражданина на охрану здоровья и обеспечение медицинских услуг.

Уметь:

- Грамотно распределять нагрузку и отдыхать в течение учебного дня;
- Регулярно заниматься физическими упражнениями самостоятельно или в группе;
- Следить за своим физическим развитием и определять возможные отклонения;
- Оценивать эффективность применяемых мер поддержки здоровья;
- Приводить аргументы против нездорового образа жизни и отрицательного влияния вредных привычек;
- Быть внимательным к самочувствию окружающих и помогать им в трудных ситуациях.

8 КЛАСС

По завершении изучения курса обучающийся должен:

Знать:

- Научные обоснования пользы регулярного движения для всех аспектов здоровья;
- Полноценные алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим;
- Роль самонаблюдения и регулярной диспансеризации в сохранении здоровья;

- Причины возникновения распространенных заболеваний подростков и профилактические меры;

- Основные положения российского законодательства о защите здоровья населения.

Уметь:

- Составлять сбалансированный рацион питания и программу тренировок индивидуально подобранных упражнений;

- Совершенствовать технику выполнения сложных физических упражнений;

- Осуществлять контроль над собственным физическим состоянием и прогрессом;

- Консультироваться с медицинскими специалистами по вопросам сохранения здоровья;

- Эффективно справляться с эмоциональными нагрузками и поддерживать хорошее настроение;

- Правильно интерпретировать ситуацию, оценивая потенциальные риски для здоровья, и предпринимать необходимые шаги по снижению рисков.

9 КЛАСС

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 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; человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- 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.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

- Формулирование цели
- Выделение необходимой информации
- Структурирование
- Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- 5.Рефлексия
- Анализ и синтез
- Сравнение
- Классификации
- Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты.

- 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 программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности и	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
Баскетбол						
Раздел 1. Технические действия:						
1.1	Стойки и перемещения баскетболиста	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		https://fk12.ru/	
1.2	Остановки:	4			https://fk12.ru/	
1.3	«Прыжком»	2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		https://fk12.ru/	
1.4	«В два шага»	2	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		https://fk12.ru/	
1.5	Ловля мяча	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без		https://fk12.ru/ https://fk12.ru/	

			сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).			
1.6	Передачи мяча	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		https://fk12.ru/	
1.7	Ведение мяча	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		https://fk12.ru/	
1.8	Броски в кольцо	2	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины		https://fk12.ru/	

			3,60 метра.			
1.9	Подвижные игры	8	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).		https://fk12.ru/	
Итого		26				
Раздел 2. Волейбол						
2.1	Перемещения	4	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).		https://fk12.ru/	
2.2	Передача	4	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.		https://fk12.ru/	

			Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.			
2.3	Нижняя прямая подача с середины площадки	4	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки		https://fk12.ru/	
2.4	Прием мяча	4	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		https://fk12.ru/	
2.5	Подвижные игры и эстафеты	4	Подвижные игры, эстафеты.		https://fk12.ru/	
Итого		20				
Раздел 3. Футбол						
3.1	Стойки и перемещения	2	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты,		https://fk12.ru/	

			ускорения).			
3.2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.		https://fk12.ru/	
3.3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	6	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.		https://fk12.ru/	
3.4	Передачи мяча	6	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.		https://fk12.ru/	
3.5	Подвижные игры	6	Подвижные игры: «Точная передача»,		https://fk12.ru/	

			«Попади в ворота».			
Итого		22				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Баскетбол					
1.1	Стойки и перемещения	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		https://fk12.ru/
1.2	Остановки баскетболиста	2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		https://fk12.ru/
1.3	Передачи мяча	2	Ловля и передача мяча двумя		https://fk12.ru/

			руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		
1.4	Ловля мяча	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		https://fk12.ru/
1.5	Ведение мяча	2	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника		https://fk12.ru/

			ведущей и не ведущей рукой.		
1.6	Броски в кольцо	2	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.		https://fk12.ru/
1.7	Игра в защите	2	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		https://fk12.ru/
1.8	Игра в нападении	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение		https://fk12.ru/

			<p>быстрым прорывом.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>		
1.9	Тестирование	2	<p>Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.</p>		https://fk12.ru/
1.10	Игра. Участие в соревнованиях	6	<p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Привлечение к участию в соревнованиях.</p>		https://fk12.ru/
Итого		24			

Раздел 2. Волейбол					
2.1	Закрепление техники передачи	6	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.		https://fk12.ru/
2.2	Индивидуальные тактические действия в защите.	4	Индивидуальные тактические действия в защите.		https://fk12.ru/
2.3	Верхняя прямая подача	4	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).		https://fk12.ru/
2.4	Закрепление техники приема мяча с подачи	4	Прием мяча. Прием подачи.		https://fk12.ru/
2.5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	6	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.		https://fk12.ru/
Итого		24			
Раздел 3. Футбол					

3.1	Остановка катящегося мяча.	4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		https://fk12.ru/
3.2	Ведение мяча.	6	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.		https://fk12.ru/
3.3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	6	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.		https://fk12.ru/
3.4	Подвижные игры	4	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»		https://fk12.ru/

Итого	20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Баскетбол					
1.1	Стойки и перемещения	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		https://fk12.ru/
1.2	Остановки баскетболиста	2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		https://fk12.ru/
1.3	Передачи мяча	2	Ловля и передача мяча двумя		https://fk12.ru/

			руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.		
1.4	Ловля мяча	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.		https://fk12.ru/
1.5	Ведение мяча	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение		https://fk12.ru/

			без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.		
1.6	Броски в кольцо	2	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.		https://fk12.ru/
1.7	Игра в защите	2	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		https://fk12.ru/
1.8	Игра в нападении	2	Тактика свободного нападения. Позиционное		https://fk12.ru/

			<p>нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>		
1.9	Тестирование	2	<p>Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.</p>		https://fk12.ru/
1.10	Участие в соревнованиях	6	<p>Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.</p>		https://fk12.ru/
Итого		24			

Раздел 2. Волейбол					
2.1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.		https://fk12.ru/
2.2	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.		https://fk12.ru/
2.3	Закрепление техники передачи	6	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.		https://fk12.ru/
2.4	Верхняя прямая подача	2	Верхняя прямая		https://fk12.ru/

			подача		
2.5	Закрепление техники приема мяча с подачи	6	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.		https://fk12.ru/
2.6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	6	Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.		https://fk12.ru/
Итого		24			
Раздел 3. Футбол					
3.1	Удар по мячу	4	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по		https://fk12.ru/

			<p>неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров)</p> <p>мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень</p>		
3.2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	6	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника.</p> <p>ведущей и не ведущей ногой.</p> <p>Ложные движения.</p>		https://fk12.ru/
3.3	Игра по упрощенным правилам.	4	Игра по упрощенным		https://fk12.ru/

			правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
3.4	Подвижные игры.	6	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты.		https://fk12.ru/
Итого		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Баскетбол					
1.1	Стойки и перемещения	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		https://fk12.ru/
1.2	Остановки баскетболиста	2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		https://fk12.ru/
1.3	Передачи мяча	2	Ловля и передача мяча двумя		https://fk12.ru/

			руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.		
1.4	Ловля мяча	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.		https://fk12.ru/
1.5	Ведение мяча	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение		https://fk12.ru/

			без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.		
1.6	Броски в кольцо	2	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.		https://fk12.ru/
1.7	Игра в защите	2	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		https://fk12.ru/
1.8	Игра в нападении	2	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение,		https://fk12.ru/

			<p>бросок. Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом(3:2).</p> <p>Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон».</p>		
1.9	Диагностирование и тестирование	2	<p>Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.</p>		https://fk12.ru/
1.10	Участие в соревнованиях	6	<p>Игра по правилам мини- баскетбола.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>		https://fk12.ru/

Итого		24			
Раздел 2. Волейбол					
2.1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)		https://fk12.ru/
2.2	Прямой нападающий удар	4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		https://fk12.ru/
2.3	Совершенствование верхней прямой подачи	4	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.		https://fk12.ru/
2.4	Двусторонняя учебная игра	4	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.		https://fk12.ru/

2.5	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.		https://fk12.ru/
2.6	Одиночное блокирование	2	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.		https://fk12.ru/
2.7	Страховка при блокировании	2	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и		https://fk12.ru/

			страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.		
Итого		24			
Раздел 3. Футбол					
3.1	Удар по мячу	4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по		https://fk12.ru/

			<p>неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень</p> <p>внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень</p>		
3.2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	4	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника.</p>		https://fk12.ru/

			ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.		
3.3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	4	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		https://fk12.ru/
3.4	Участие в соревнованиях	4	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.		https://fk12.ru/
3.5	Физическая подготовка в процессе занятий	4			https://fk12.ru/
Итого		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Баскетбол					
1.1	Стойки и перемещения	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		https://fk12.ru/
1.2	Остановки баскетболиста	2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		https://fk12.ru/
1.3	Передача и ловля мяча	2	Ловля и передача мяча на месте и в		https://fk12.ru/

			движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.		
1.4	Ведение мяча	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.		https://fk12.ru/
1.5	Броски в кольцо	2	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления		https://fk12.ru/

			защитника, с противодействием.		
1.6	Игра в защите	2	<p>Выравнивание и выбивание мяча.</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p>		https://fk12.ru/
1.7	Игра в нападении	2	<p>Тактические действия в нападении.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон».</p> <p>Взаимодействие игроков (тройка и</p>		https://fk12.ru/

			малая восьмерка).		
1.8	Диагностирование и тестирование	2	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.		https://fk12.ru/
1.9	Двухсторонняя игра	2	Игра по правилам баскетбола.		https://fk12.ru/
1.10	Судейство и организация соревнований	2	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.		https://fk12.ru/
1.11	Участие в соревнованиях	4	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.		https://fk12.ru/
Итого		24			
Раздел 2. Волейбол					
2.1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку.		https://fk12.ru/

2.2	Передача двумя руками назад	2	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		https://fk12.ru/
2.3	Прямой нападающий удар	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.		https://fk12.ru/
2.4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.		https://fk12.ru/
2.5	Одиночное блокирование и страховка	2	Одиночное блокирование и страховка		https://fk12.ru/
2.6	Двусторонняя учебная игра	4	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.		https://fk12.ru/

2.7	Командные тактические действия в нападении и защите	4	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.		https://fk12.ru/
2.8	Судейская практика	2	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.		https://fk12.ru/
2.9	Соревнования	2	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.		https://fk12.ru/
Итого		24			
Раздел 3. Футбол					

3.1	Удары по мячу, остановка мяча	2	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		https://fk12.ru/
3.2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.		https://fk12.ru/
3.3	Отбор мяча, перехват мяча	2	Перехват,		https://fk12.ru/

			выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.		
3.4	Вбрасывание мяча	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.		https://fk12.ru/
3.5	Техника игры вратаря	2	Игра вратаря		https://fk12.ru/
3.6	Тактические действия, тактика вратаря	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.		https://fk12.ru/
3.7	Тактика игры в нападении и защите	2	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.		https://fk12.ru/
3.8	Судейская практика	2	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.		https://fk12.ru/
3.9	Соревнования	4	Правила организация и		https://fk12.ru/

			проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.		
Итого		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения баскетболиста	4			https://fk12.ru/
2	«Прыжком»	2			https://fk12.ru/
3	«В два шага»	2			https://fk12.ru/
4	Передачи мяча	2			https://fk12.ru/
5	Ловля мяча	2			https://fk12.ru/
6	Ведение мяча	2			https://fk12.ru/
7	Броски в кольцо	2			https://fk12.ru/
8	Подвижные игры	8			https://fk12.ru/
9	Перемещения	4			https://fk12.ru/
10	Передача	6			https://fk12.ru/
11	Нижняя прямая подача с середины площадки	4			https://fk12.ru/
12	Прием мяча	4			https://fk12.ru/
13	Подвижные игры и эстафеты	6			https://fk12.ru/
14	Стойки и перемещения	4			https://fk12.ru/
15	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	2			https://fk12.ru/
16	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	2			https://fk12.ru/

17	Передачи мяча	6			https://fk12.ru/
18	Подвижные игры	6			https://fk12.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения	2			https://fk12.ru/
2	Остановки баскетболиста	2			https://fk12.ru/
3	Передачи мяча	2			https://fk12.ru/
4	Ловля мяча	2			https://fk12.ru/
5	Ведение мяча	2			https://fk12.ru/
6	Броски в кольцо	2			https://fk12.ru/
7	Игра в защите	2			https://fk12.ru/
8	Игра в нападении	2			https://fk12.ru/
9	Тестирование	2			https://fk12.ru/
10	Игра. Участие в соревнованиях	6			https://fk12.ru/
11	Закрепление техники передачи	6			https://fk12.ru/
12	Индивидуальные тактические действия в защите.	4			https://fk12.ru/
13	Верхняя прямая подача	4			https://fk12.ru/
14	Закрепление техники приема мяча с подачи	4			https://fk12.ru/
15	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	6			https://fk12.ru/
16	Остановка катящегося мяча.	6			https://fk12.ru/
17	Ведение мяча.	4			https://fk12.ru/
18	Игра в футбол по упрощённым правилам	6			https://fk12.ru/

	(мини-футбол)				
19	Подвижные игры	4			https://fk12.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения	2			https://fk12.ru/
2	Остановки баскетболиста	2			https://fk12.ru/
3	Передачи мяча	2			https://fk12.ru/
4	Ловля мяча	2			https://fk12.ru/
5	Ведение мяча	2			https://fk12.ru/
6	Броски в кольцо	2			https://fk12.ru/
7	Игра в защите	2			https://fk12.ru/
8	Игра в нападении	2			https://fk12.ru/
9	Тестирование	2			https://fk12.ru/
10	Участие в соревнованиях	6			https://fk12.ru/
11	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2			https://fk12.ru/
12	Индивидуальные тактические действия в защите.	2			https://fk12.ru/
13	Закрепление техники передачи	6			https://fk12.ru/
14	Верхняя прямая подача	2			https://fk12.ru/
15	Закрепление техники приема мяча с подачи	6			https://fk12.ru/
16	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	6			https://fk12.ru/
17	Удар по мячу	4			https://fk12.ru/

18	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	6			https://fk12.ru/
19	Игра по упрощенным правилам.	4			https://fk12.ru/
20	Подвижные игры.	6			https://fk12.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения	2			https://fk12.ru/
2	Остановки баскетболиста	2			https://fk12.ru/
3	Передачи мяча	2			https://fk12.ru/
4	Ловля мяча	2			https://fk12.ru/
5	Ведение мяча	2			https://fk12.ru/
6	Броски в кольцо	2			https://fk12.ru/
7	Игра в защите	2			https://fk12.ru/
8	Игра в нападении	2			https://fk12.ru/
9	Диагностирование и тестирование	2			https://fk12.ru/
10	Участие в соревнованиях	6			https://fk12.ru/
11	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4			https://fk12.ru/
12	Прямой нападающий удар	4			https://fk12.ru/
13	Совершенствование верхней прямой подачи	4			https://fk12.ru/
14	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4			https://fk12.ru/
15	Двусторонняя учебная игра	2			https://fk12.ru/
16	Одиночное блокирование	2			https://fk12.ru/
17	Страховка при блокировании	4			https://fk12.ru/
18	Удар по мячу	4			https://fk12.ru/
19	Ведение мяча между предметами и с	8			https://fk12.ru/

	обводкой предметов.				
20	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	4			https://fk12.ru/
21	Участие в соревнованиях	4			https://fk12.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения	2			https://fk12.ru/
2	Остановки баскетболиста	2			https://fk12.ru/
3	Передача и ловля мяча	2			https://fk12.ru/
4	Ведение мяча	2			https://fk12.ru/
5	Броски в кольцо	2			https://fk12.ru/
6	Игра в защите	2			https://fk12.ru/
7	Игра в нападении	2			https://fk12.ru/
8	Диагностирование и тестирование	2			https://fk12.ru/
9	Двухсторонняя игра	2			https://fk12.ru/
10	Судейство и организация соревнований	2			https://fk12.ru/
11	Участие в соревнованиях	4			https://fk12.ru/
12	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2			https://fk12.ru/
13	Передача двумя руками назад	2			https://fk12.ru/
14	Прямой нападающий удар	2			https://fk12.ru/
15	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4			https://fk12.ru/
16	Одиночное блокирование и страховка	2			https://fk12.ru/
17	Двусторонняя учебная игра	4			https://fk12.ru/
18	Командные тактические действия в нападении и защите	4			https://fk12.ru/
19	Судейская практика	2			https://fk12.ru/

20	Соревнования	2			https://fk12.ru/
21	Удары по мячу, остановка мяча	2			https://fk12.ru/
22	Ведение мяча, ложные движения (финты)	2			https://fk12.ru/
23	Отбор мяча, перехват мяча	2			https://fk12.ru/
24	Вбрасывание мяча	2			https://fk12.ru/
25	Техника игры вратаря	2			https://fk12.ru/
26	Тактические действия, тактика вратаря	2			https://fk12.ru/
27	Тактика игры в нападении и защите	2			https://fk12.ru/
28	Судейская практика	2			https://fk12.ru/
29	Соревнования	4			https://fk12.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

