

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
Кемского муниципального района  
(МБОУ СОШ №1)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Спортивные игры»**  
основной образовательной программы  
основного общего образования  
на 2025 – 2026 учебный год  
срок освоения программы 1 год

Разработчик: рабочая группа  
по внедрению ФОП

г. Кемь, 2025г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности “Спортивные игры” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5-9 классов. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта игры, развитию физических способностей.

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи:**

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

Общее число часов для изучения программы внеурочной деятельности на уровне основного общего образования составляет – 170 часов: в 5 классе – 34 часов (1 часа в неделю), во 6 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 7 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 8 классе – 34 часов (1 часа в неделю), в 9 классе – 34 часов (1 часа в неделю).

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола.

### **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, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, 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 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по

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

### *Баскетбол*

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

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

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

### *Волейбол*

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

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

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### *Футбол*

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

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

### *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.

### *Волейбол*

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. Мишечная 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 (фут залом). 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 3x10 метров, 6x10 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 полей.

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 подскoki 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. Сжимание 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, изменения ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – 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 результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты

готовность и способность учащихся к саморазвитию,

сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**Коммуникативные УУД.**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

**Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”**

В ходе реализация программы учащиеся должны освоить следующие знания и умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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.

**Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность – 1 час

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

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

В ходе реализации программы 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 реализация 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.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Наименование темы /раздела</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Возможность использования цифровых образовательных ресурсов</b>
	<b>Основы теоретических знаний(4 часа)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a>
1	Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий спортивными играми на организм школьника	1	
2	Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания.	1	
3	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.	1	
4	Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания	1	
	<b>Баскетбол (10 часов)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru/basketball">https://www.fizkultura.ru/basketball</a>
5	Стойки и перемещения баскетболиста	1	
6	Основные правила баскетбола Остановка «прыжком»	1	
7	Остановка «В два шага» Передачи мяча	1	
8	Ловля мяча	1	
9	Ведение мяча на месте, в движении	1	
10	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	
11	Броски в кольцо	1	
12	Игра по упрощенным правилам	1	
13	Подвижные игры с элементами	1	

	баскетбола		
	<b>Волейбол (10 часов)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru/volleyball">https://www.fizkultura.ru/volleyball</a>
14	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	
16	Стойки и перемещения игрока	1	
17	Передачи мяча (верхняя)	1	
18	Передачи мяча (нижняя)	1	
19	Передачи мяча(верхняя, нижняя)	1	
20	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	
21	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	
22	Прием мяча	1	
23	Пионербол с элементами волейбола	1	
24	Пионербол с элементами волейбола	1	
	<b>Футбол (10 часов)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru/football">https://www.fizkultura.ru/football</a>
25	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	
26	Стойки и перемещения	1	
27	Ведение мяча	1	
28	Ведение мяча	1	
29	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	
30	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	
31	Передачи мяча	1	
32	Подвижные игры с элементами футбола	1	
33	Игра по упрощённым правилам	1	
34	Игра по упрощённым правилам	1	

## 6 класс

№	Наименование темы /раздела	Общее количество часов	Возможность использования цифровых образовательных

			ресурсов
	<b>Основы теоретических знаний(4 часа)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a>
1	Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий спортивными играми на организм школьника	1	
2	Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.	1	
3	Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.	1	
4	Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка	1	
	<b>Баскетбол (10 часов )</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru/basketball">https://www.fizkultura.ru/basketball</a>
5	Стойки и перемещения баскетболиста	1	
6	Остановки баскетболиста	1	
7	Передачи мяча	1	
8	Ловля мяча	1	
9	Ведение мяча	1	
10	Броски в кольцо	1	
11	Игра в защите	1	
12	Игра в нападении	1	
13	Учебная игра	1	
14	Игра. Участие в соревнованиях	1	
	<b>Волейбол (10 часов)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru/volleyball">https://www.fizkultura.ru/volleyball</a>
15	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	
16	Стойки и перемещения игрока	1	
17	Совершенствование техники передачи	1	
18	Верхняя и нижняя прямая подача	1	
19	Верхняя и нижняя прямая подача	1	
20	Совершенствование техники приема мяча с подачи	1	

21	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	
22	Учебная игра	1	
23	Участие в соревнованиях <b>Футбол (10 часов)</b>	1	
24	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	
25	Стоики и перемещения	1	
26	Ведение мяча	1	
27	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	
28	Передача мяча	1	
29	Остановка катящегося мяча.	1	
30	Подвижные игры с элементами футбола	1	
31	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	
32	Игра по упрощённым правилам	1	
33	Участие в соревнованиях	1	
34	Участие в соревнованиях	1	

## 7 класс

№	Наименование темы /раздела	Общее количество часов	Возможность использования цифровых образовательных ресурсов
	<b>Основы теоретических знаний(4 часа)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a>
1	Техника безопасности на занятиях. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?	1	
2	Антropометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Закаливание организма.	1	
3	Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни.	1	
4	Физическая нагрузка и её	1	

	влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.		
	<b>Баскетбол (10 часов)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru/basketball">https://www.fizkultura.ru/basketball</a>
5	Правила баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста	1	
6	Остановки баскетболиста Передачи мяча	1	
7	Ловля мяча	1	
8	Ведение мяча	1	
9	Броски в кольцо	1	
10	Игра в защите	1	
11	Игра в нападении	1	
12	Игра по упрощенным правилам	1	
13	Участие в соревнованиях	1	
	<b>Волейбол (10 часов)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru/volleyball">https://www.fizkultura.ru/volleyball</a>
14	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	
15	Совершенствование техники передачи	1	
16	Совершенствование техники передачи	1	
17	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
18	Верхняя и нижняя прямая подача	1	
19	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
20	Совершенствование техники приема мяча с подачи	1	
21	Прямой нападающий удар	1	
22	Учебная игра	1	
23	Участие в соревнованиях	1	
	<b>Футбол (10 часов)</b>		
24	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	
25	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	
26	Стоики и перемещения	1	
27	Ведение мяча между предметами	1	

	и с обводкой предметов		
28	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	
29	Удар по мячу	1	
30	Удары по воротам	1	
31	Действия вратаря	1	
32	Подвижные игры с элементами футбола	1	
33	Учебная игра	1	
34	Участие в соревнованиях	1	

### 8 класс

№	Наименование темы /раздела	Общее количество часов	Возможность использования цифровых образовательных ресурсов
	Основы теоретических знаний		<a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a>
1	Техника безопасности на занятиях. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.	1	
2	Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1	
3	Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки.	1	
4	Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений.	1	
	<b>Баскетбол (10 часов)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru/basketball">https://www.fizkultura.ru/basketball</a>
5	Стойки и перемещения баскетболиста	1	
6	Остановки баскетболиста	1	
7	Передачи мяча	1	
8	Ловля мяча	1	
9	Ведение мяча	1	
10	Броски в кольцо	1	
11	Игра в защите	1	

12	Игра в нападении	1	
13	Учебная игра	1	
14	Участие в соревнованиях	1	
	<b>Волейбол (10 часов)</b>		<a href="https://www.fizkult-ura.ru/volleyball">https://www.fizkult-ura.ru/volleyball</a>
15	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	
16	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	
17	Прямой нападающий удар	1	
18	Прямой нападающий удар	1	
19	Одиночное блокирование	1	
20	Страховка при блокировании	1	
21	Совершенствование верхней прямой подачи	1	
22	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите Учебная игра	1	
23	Участие в соревнованиях	1	
	<b>Футбол (10 часов)</b>		
24	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	
25	Удар по мячу	1	
26	Удары по воротам	1	
27	Удары по воротам	1	
28	Действия вратаря	1	
29	Передачи мяча, остановки мяча.	1	
30	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	
31	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	
32	Учебная игра	1	
33	Учебная игра	1	
34	Участие в соревнованиях	1	

## 9 класс

№	Наименование темы /раздела	Общее количество часов	Возможность использования цифровых образовательных ресурсов
	<b>Основы теоретических</b>		<a href="https://www.fizkult-ura.ru/theory">https://www.fizkult-ura.ru/theory</a>

	<b>знаний(4 часа)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru">ura.ru</a>
<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение	1	
<b>2</b>	Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1	
<b>3</b>	Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	1	
<b>4</b>	Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.	1	
<b>Баскетбол (10 часов)</b>			<a href="https://www.fizkultura.ru/basketball">https://www.fizkultura.ru/basketball</a>
<b>5</b>	Стойки и перемещения, остановки баскетболиста Судейство и организация соревнований	1	
<b>6</b>	Передача и ловля мяча	1	
<b>7</b>	Передача и ловля мяча	1	
<b>8</b>	Ведение мяча	1	
<b>9</b>	Броски в кольцо	1	
<b>10</b>	Игра в защите	1	
<b>11</b>	Игра в нападении	1	
<b>12</b>	Учебная игра	1	
<b>13</b>	Участие в соревнованиях	1	
<b>14</b>	<b>Волейбол (10 часов)</b>		<a href="https://www.fizkultura.ru/volleyball">https://www.fizkultura.ru/volleyball</a>
<b>15</b>	Судейская практика	1	
<b>16</b>	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	
<b>17</b>	Передача двумя руками назад	1	
<b>18</b>	Подача. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	
<b>19</b>	Подача. Совершенствование	1	

	приема мяча с подачи и в защите		
<b>20</b>	Прямой нападающий удар	<b>1</b>	
<b>21</b>	Одиночное блокирование и страховка	<b>1</b>	
<b>22</b>	Командные тактические действия в нападении и защите	<b>1</b>	
<b>23</b>	Учебная игра	<b>1</b>	
<b>24</b>	Участие в соревнованиях	<b>1</b>	
	<b>Футбол (10 часов)</b>		
<b>25</b>	Основные правила футбола. Судейская практика	<b>1</b>	
<b>26</b>	Удар по мячу	<b>1</b>	
<b>27</b>	Удары по воротам	<b>1</b>	
<b>28</b>	Действия вратаря	<b>1</b>	
<b>29</b>	Учебная игра.	<b>1</b>	
<b>30</b>	Передачи мяча, остановки мяча	<b>1</b>	
<b>31</b>	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	<b>1</b>	
<b>32</b>	Командные тактические действия в нападении и защите	<b>1</b>	
<b>33</b>	Учебная игра	<b>1</b>	
<b>34</b>	Участие в соревнованиях	<b>1</b>	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ

[https://www.fizkult-ura.ru/mobile\\_game](https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game)

<https://www.fizkult-ura.ru/volleyball>

<https://www.fizkult-ura.ru/basketball>

<https://www.fizkult-ura.ru/football>

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Мячи, фишки, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли,  
гимнастические скамейки, стенки, маты.