

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Ставропольского края
Комитет образования администрации города Ставрополя
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 54 города Ставрополя

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МБОУ СОШ № 54 г. Ставрополя

_____ С.В. Соколов

приказ от 14.11.2024 № 09-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Движение есть жизнь!»
для обучающихся 5-9 классов

г. Ставрополь
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» для 5-9 классов составлена в соответствии с ФГОС ООО (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение).

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы ООО по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы.

- М.: Просвещение) с учетом методических пособий для учителей: Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика. Издательство «Просвещение», Москва

Рабочая программа внеурочной деятельности “Движение есть жизнь” 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 гармоничному 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.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа разработана с учетом рекомендаций программы воспитания МОУ Захальская СОШ, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Рабочая программа воспитания школы отражена в планируемых личностных результатах рабочей программы.

Общее число часов для изучения программы внеурочной деятельности на уровне начального 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 8 классе – 34 часов (1 часа в неделю).

Содержание программы

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 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, 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. 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 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

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. 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 (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 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 ударам 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, 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 программы внеурочной деятельности

– Программа внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» 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 реализации 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 своём 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

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие, урок – соревнование, урок-игра (фронтальный, групповой, поточный)

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 укрепления 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.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--|---|--------------|---|
| 1 | Основы теоретических знаний(4 часа) | Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий спортивными играми на организм школьника | 1 | https://www.fizkult-ura.ru |
| 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 | |
| 5 | Баскетбол (10 часов) | Стойки и перемещения баскетболиста | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/basketball |
| 6 | | Основные правила баскетбола Остановка «прыжком» | 1 | |
| 7 | | Остановка «В два шага» | 1 | |
| 8 | | Передачи мяча | 1 | |
| 9 | | Ловля мяча | 1 | |
| 10 | | Ведение мяча на месте, в движении | 1 | |
| 11 | | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 1 | |
| 12 | | Броски в кольцо | 1 | |
| 13 | | Игра по упрощенным правилам | 1 | |
| 14 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | |
| 15 | Волейбол (10 часов) | Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/volleyball |
| 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 | |
| 25 | Футбол (10 часов) | Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/football |
| 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

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------|--|---|---------------------|---|
| 1 | Основы теоретических знаний(4 часа) | Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий спортивными играми на организм школьника | 1 | https://www.fizkult-ura.ru |
| 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. Предматчевая разминка | 1 | |
| 5 | Баскетбол (10 часов) | Стойки и перемещения баскетболиста | 1 | https://www.fizkult-ura.ru |

| | | | | | |
|----|--------------------------------|---|---|--|--|
| 6 | | Остановки баскетболиста | 1 | ult- ura.ru/basketball | |
| 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 | | |
| 15 | Волейбол (10 часов) | Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола | 1 | | https://www.fizkult- ura.ru/volleyball |
| 16 | | Стойки и перемещения игрока | 1 | | |
| 17 | | Совершенствование техники передачи | 1 | | |
| 18 | | Индивидуальные тактические действия в защите. Расстановка игроков | 1 | | |
| 19 | | Верхняя и нижняя прямая подача | 1 | | |
| 20 | | Верхняя и нижняя прямая подача | 1 | | |
| 21 | | Совершенствование техники приема мяча с подачи | 1 | | |
| 22 | | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 1 | | |
| 23 | | Учебная игра | 1 | | |
| 24 | | Участие в соревнованиях | 1 | | |
| 25 | Футбол (10 часов) | Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола | 1 | https://www.fizkult- ura.ru/football | |
| 26 | | Стойки и перемещения | 1 | | |
| 27 | | Ведение мяча | 1 | | |
| 28 | | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 1 | | |
| 29 | | Передача мяча | 1 | | |
| 30 | | Остановка катящегося мяча. | 1 | | |
| 31 | | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | | |
| 32 | | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | 1 | | |
| 33 | | Игра по упрощённым правилам | 1 | | |
| 34 | | Участие в соревнованиях | 1 | | |

7 класс

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--|--|--------------|---|
| 1 | Основы теоретических знаний(4 часа) | Техника безопасности на занятиях. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? | 1 | https://www.fizkult-ura.ru |
| 2 | | Антропометрические 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 влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой. | 1 | |
| 5 | Баскетбол (10 часов) | Правила баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/basketball |
| 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 | | Игра по упрощенным правилам | 1 | |
| 14 | | Участие в соревнованиях | 1 | |
| 15 | Волейбол (10 часов) | Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/volleyball |
| 16 | | Совершенствование техники передачи | 1 | |
| 17 | | Совершенствование техники передачи | 1 | |
| 18 | | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | |
| 19 | | Верхняя и нижняя прямая подача | 1 | |

| | | | | |
|----|------------------------------|--|---|---|
| 20 | | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | |
| 21 | | Совершенствование техники приема мяча с подачи | 1 | |
| 22 | | Прямой нападающий удар | 1 | |
| 23 | | Учебная игра | 1 | |
| 24 | | Участие в соревнованиях | 1 | |
| 25 | Футбол (10 часов) | Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/football |
| 26 | | Стоики и перемещения | 1 | |
| 27 | | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | 1 | |
| 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 | |

а. класс

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--|--|--------------|---|
| 1 | Основы теоретических знаний(4 часа) | Техника безопасности на занятиях. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. | 1 | https://www.fizkult-ura.ru |
| 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 | 1 | |

| | | | | |
|----|---------------------------------|--|---|---|
| | | выполнения скоростных и силовых упражнений. | | |
| 5 | Баскетбол (10 часов) | Стойки и перемещения баскетболиста | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/basketball |
| 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 | |
| 15 | Волейбол (10 часов) | Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/volleyball |
| 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 | 1 | |
| 23 | | Учебная игра | 1 | |
| 24 | | Участие в соревнованиях | 1 | |
| 25 | Футбол (10 часов) | Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/football |
| 26 | | Удар по мячу | 1 | |
| 27 | | Удары по воротам | 1 | |
| 28 | | Действия вратаря | 1 | |
| 29 | | Действия вратаря | 1 | |

| | | |
|----|---|---|
| 30 | Передачи мяча, остановки мяча. | 1 |
| 31 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | 1 |
| 32 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | 1 |
| 33 | Учебная игра | 1 |
| 34 | Участие в соревнованиях | 1 |

в.

класс

| № П/П | Наименование раздела | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--|---|--------------|---|
| 1 | Основы теоретических знаний(4 часа) | Техника безопасности на занятиях. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение. | 1 | https://www.fizkult-ura.ru |
| 2 | | Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. | 1 | |
| 3 | | Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. | 1 | |
| 4 | | Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. | 1 | |
| 5 | Баскетбол (10 часов) | Стойки и перемещения, остановки баскетболиста | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/basketball |
| 6 | | Судейство и организация соревнований | 1 | |
| 7 | | Передача и ловля мяча | 1 | |
| 8 | | Передача и 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 | |
| 15 | Волейбол (10 часов) | Судейская практика | 1 | https://www.fizkult-ura.ru/volleyball |
| 16 | | Верхняя передача двумя руками в прыжке | 1 | |
| 17 | | Передача двумя руками назад | 1 | |
| 18 | | Подача. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | 1 | |
| 19 | | Подача. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | 1 | |
| 20 | | Прямой нападающий удар | 1 | |
| 21 | | Одиночное блокирование и страховка | 1 | |
| 22 | | Командные тактические действия в нападении и защите | 1 | |
| 23 | | Учебная игра | 1 | |
| 24 | | Участие в соревнованиях | 1 | |
| 25 | | Футбол (10 часов) | Основные правила футбола. Судейская практика | |
| 26 | Удар по мячу | | 1 | |
| 27 | Удары по воротам | | 1 | |
| 28 | Действия вратаря | | 1 | |
| 29 | Учебная игра. | | 1 | |
| 30 | Передачи мяча, остановки мяча. | | 1 | |
| 31 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | | 1 | |
| 32 | Командные тактические действия в нападении и защите | | 1 | |
| 33 | Учебная игра | | 1 | |
| 34 | Участие в соревнованиях | | 1 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

Рабочие программы по внеурочной деятельности по спортивным играм.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

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.