

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ТУЛЫ**  
**МБОУ ЦО № 4**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель  
методического  
объединения

---

Колчина О. Г..  
Протокол № 1 от «27» 08 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ ЦО № 4

---

Степанов Е. Ю.  
Приказ № 294-о от «30» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Движение есть жизнь

название курса

для обучающихся 5 – 9 классов

**Тула 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 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 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 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».

### 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 (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 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 ударами 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. 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 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**

<b>№ П/П</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	<b>Основы теоретических знаний(4 часа)</b>	Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий спортивными играми на организм школьника	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
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	<b>Баскетбол (10 часов)</b>	Стойки и перемещения баскетболиста	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/basketball">https://www.fizkult-ura.ru/basketball</a>
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	<b>Волейбол (10 часов)</b>	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/volleyball">https://www.fizkult-ura.ru/volleyball</a>
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	<b>Футбол (10 часов)</b>	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/football">https://www.fizkult-ura.ru/football</a>
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	<b>Основы теоретических знаний(4 часа)</b>	Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий спортивными играми на организм школьника	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
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	
5	<b>Баскетбол (10 часов)</b>	Стойки и перемещения баскетболиста	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>

6		Остановки баскетболиста	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/basketball">ult- ura.ru/basketbal l</a>	
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	<b>Волейбол (10 часов)</b>	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1		<a href="https://www.fizkultura.ru/volleyball">https://www.fizk ult- ura.ru/volleyball</a>
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	<b>Футбол (10 часов)</b>	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	<a href="https://www.fizkultura.ru/football">https://www.fizk ult- ura.ru/football</a>	
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	<b>Основы теоретических знаний(4 часа)</b>	Техника безопасности на занятиях. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
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	<b>Баскетбол (10 часов)</b>	Правила баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/basketball">https://www.fizkult-ura.ru/basketball</a>
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	<b>Волейбол (10 часов)</b>	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/volleyball">https://www.fizkult-ura.ru/volleyball</a>
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	<b>Футбол (10 часов)</b>	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/football">https://www.fizkult-ura.ru/football</a>
26		Стойки 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	

### 8 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Основы теоретических знаний(4 часа)</b>	Техника безопасности на занятиях. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
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	<b>Баскетбол (10 часов)</b>	Стойки и перемещения баскетболиста	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/basketball/">https://www.fizkult-ura.ru/basketball/</a>
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	<b>Волейбол (10 часов)</b>	Основные правила волейбола. Эстафеты с элементами волейбола	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/volleyball/">https://www.fizkult-ura.ru/volleyball/</a>
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	<b>Футбол (10 часов)</b>	Основные правила футбола. Эстафеты с элементами футбола	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/football/">https://www.fizkult-ura.ru/football/</a>
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

### 9 класс

№ П/П	Наименование раздела	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Основы теоретических знаний(4 часа)</b>	Техника безопасности на занятиях. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
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	<b>Баскетбол (10 часов)</b>	Стойки и перемещения, остановки баскетболиста	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/basketball">https://www.fizkult-ura.ru/basketball</a>
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	<b>Волейбол (10 часов)</b>	Судейская практика	1	<a href="https://www.fizkult-ura.ru/volleyball">https://www.fizkult-ura.ru/volleyball</a>
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		<b>Футбол (10 часов)</b>	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/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.