

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им.М.К. Овсянникова с. Исаклы
муниципального района Исаклинский Самарской области**

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
«28» августа 2025 г .

Проверено:
зам. директора по ВР
_____ Е.Н. Моисеева
«29» августа 2025 г .

Утверждено приказом:
№163-9-ОД
_____ Е.Н. Нестерова
«29» августа 2025 г .

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Школьный спортивный клуб «Старт»»

класс

основное общее образование

срок реализации рабочей программы – 4 года

Направление: ВД по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации

Форма организации: спортивный клуб

Составили:
учителя физкультуры ГБОУ СОШ им. М.К.
Овсянникова с. Исаклы
Менджул Н.В., Михеева О.Н., Кудряшова Т.С.,
Жиряков В.Е., Башкирова Е.В.

с.Исаклы
2025-26 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Старт»» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и русской лапты, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи курса.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям 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.

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного

знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как к высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

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.

Входерезализация программы «Физическая культура» 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.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и Тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Содержание рабочей программы

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

Виды деятельности – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

Первый год обучения

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. 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, мячу груди, мяч за голову); 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 движения 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. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

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 партнеру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и поймай», «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».

Русская лапта

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, соскакалкой, 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.* Товарищеский. 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 или левой рукой по прямой, под 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 и нижней 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, подуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метков цель», «Футбольный бильярд».

Русская лапта

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте и в движении. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную и движущуюся цель. Подача мяча. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Третий год обучения

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, соскакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол 1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка

в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и 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.* Ударногой сразбега 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». **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча в движении. Удары битой по мячу. Осаливание игрока. Броски мяча в движущуюся цель. Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Четвертый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, соскакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность 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.* 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 или левой рукой по прямой, под дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Правила игры стритбол.

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 и нижней боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Футбол

1. *Основы знаний.* Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, под дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры фут зал.

Русская лапта

1. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Жесты судей. Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.

**Тематическое планирование.
5 класс**

№ п/п	Название раздела ,темы	Количество часов		
		Всего	Тео рети ч.	Прак т.
1.Футбол		9	1	7
1.	ПравилаТБ.Историяфутбола. Основныеправилаигрыв футбол.	1	1	-
2.	Изучениестоекигрока, перемещенийвстойке.	1	-	1
3.	Вариантыведениямяча безсопротивлениязащитника.	1	-	1
4.	Ударыповоротамнточность попадания мячом в цель.	1	-	1
5.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка,ударпо воротам.	1	-	1
6.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка,ударпо воротам. Игра	1	-	1
7.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка,ударпо воротам. Игра	1	-	1
8.	Играпоупрощённымправилам мини-футбола.	1	-	1
9.	Играпоупрощённымправилам мини-футбола.	1	-	1
2.Баскетбол		8	1	7
10.	ПравилаТБ.Историябаскетбола. Основныеправилаигрывбаскетбол.	1	1	-
11.	Стойкиигрока,перемещениявстойке.Ловлямяча.	1	-	1
12.	Ловляипередачамячанаместеивдвижениибезсопротивления защитника.	1	-	1
13.	Вариантыведениямячабезсопротивлениязащитника.Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
14.	Броскимячапослеведенияиловлибезсопротивлениязащитника. Игра	1	-	1
15.	Комбинации:ловля,передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1
16.	Комбинации:ловля,передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1
17.	Играпоупрощённымправилам мини-баскетбола.	1	-	1
3.Волейбол		10	1	9
18.	ПравилаТБ.Историяволейбола. Основныеправилаигрыв волейбол.	1	1	-
19.	Изучениестоекигрока, перемещенийвстойке.	1	-	1
20.	Передачамяча сверху двумя руками наместеипослеперемещения	1	-	1

	вперёд.			
21.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
22.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
23.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
24.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	-	1
25.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	-	1
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
4. Русская лапта		8	1	7
28.	Правила ТБ. История русской лапты. Основные правила игры в лапту.	1	1	-
29.	Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.	1	-	1
30.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	1	-	1
31.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.	1	-	1
32.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Игра.	1	-	1
33.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	1	-	1
34.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	1	-	1
35.	Игра по упрощённым правилам мини-лапта.	1	-	1

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Тео рети ч.	Прак т.
1.Футбол		9	1	7
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стойки игрока, перемещений в стойке.	1	1	-
2.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	-	1
3.	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Остановка мяча	1	-	1
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	-	1
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	-	1
6.	Позиционные нападения без	1	-	1

	изменения позиций игроков. Игра.			
7.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	1	-	1
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
9.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
2. Баскетбол		8	1	7
10.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещение в стойке.	1	1	-
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	-	1
12.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	-	1
13.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1	-	1
15.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	-	1
16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1
3. Волейбол		10	1	9
18.	Правила ТБ. Закрепление техники стойки игрока, перемещений в стойке.	1	1	-
19.	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1	-	1
20.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
21.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
22.	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1	-	1
23.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	1	-	1
24.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	1	-	1
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
4. Русская лапта		8	1	7
28.	Правила ТБ. Стойка игрока. Перемещение игроков. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	1	-
29.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещение игроков. Игра.	1	-	1
30.	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	1	-	1
31.	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача	1	-	1

	мяча в парах в движении. Игра.			
32.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1
33.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1
34.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1
35.	Игра по упрощенным правилам.	1	-	1

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Тео рети ч.	Прак т.
1.Футбол		9	1	7
1.	ПравилаТБ.Стойкаигрока,перемещенийв стойке.	1	1	-
2.	Ведениямячаспассивнымсопротивлениемзащитника.	1	-	1
3.	Ударыпо воротамнаточностьпопаданиямячомвцель.	1	-	1
4.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка,ударпо воротам.	1	-	1
5.	Позиционные нападения с изменениемпозицийигроков.	1	-	1
6.	Нападениясатакойибезатакинаворота.Правилафутзала.	1	-	1
7.	Играпоупрощённымправилам мини-футбола.	1	-	1
8.	Играпоупрощённымправилам мини-футбола.	1	-	1
9.	Играпоупрощённымправилам мини-футбола.	1	-	1
2.Баскетбол		8	1	7
10.	ПравилаТБ.Стойкиигрока,перемещениявстойке.Ведениямяча.	1	1	-
11.	Ловляипередачамячанаместеивдвижениииспассивным сопротивлением защитника.	1	-	1
12.	Вариантыведениямячаспассивнымсопротивлениемзащитника. Перехват мяча.	1	-	1
13.	Броскимячапослеведенияиловлиспассивным противодействием. Игра.	1	-	1
14.	Комбинации:ловля, передача, ведение,бросок.Быстрыйпрорыв.Игра.	1	-	1
15.	Позиционноенападение(5:0)сизменениемпозицийигроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1
16.	Играпоупрощённымправилам мини-баскетбола.	1	-	1
17.	Играпоупрощённымправилам мини-баскетбола.	1	-	1
3.Волейбол		10	1	9

18.	ПравилаТБ.Стойкиигрока,перемещенийвстойке.	1	1	-
19.	Приеммячаснизудвумяруками.Передачмячачерезсетку. Нижние подачи мяча.	1	-	1
20.	Приёммячаснизудвумярукаmicчерезсетку.Одиночное блокирование.	1	-	1
21.	Нижниеподачмячачерезсетку. Одиночноеблокирование.	1	-	1
22.	Прямойнападающийударпосле подбрасываниямячапартнёром.	1	-	1
23.	Комбинации: приём,передача,удар.	1	-	1
24.	Позиционноенападениеисизменением позиций игроков.	1	-	1
25.	Играпоупрощённымправилам мини-волейбола.	1	-	1
26.	Играпоупрощённымправилам мини-волейбола.	1	-	1
27.	Играпоупрощённымправилам мини-волейбола.	1	-	1
4.Русская лапта		8	1	7
28.	ПравилаТБ.Правилаигры.Жесты судей.	1	1	-
29.	Ударыбитойпомячу. Ударыбитойснизу. Подачамяча.Игра.	1	-	1
30.	Ударыбитойпомячу. Ударыбитойсверху. Подачамяча.Игра.	1	-	1
31.	Осаливаниеисамоосаливание.Финтыприосаливании.Игра.	1	-	1
32.	Осаливаниеисамоосаливание.Финтыприосаливании.Игра.	1	-	1
33.	Индивидуальныедействиямячомибезмяча.Игра.	1	-	1
34.	Индивидуальныедействиямячомибезмяча.Игра.	1	-	1
35.	Играпоупрощённымправилам мини-лапты.	1	-	1

8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Тео рети ч.	Прак т.
1.Футбол		9	1	7
1.	ПравилаТБ.Стойкаигрока,перемещенийвстойке.	1	1	-
2.	Ведениямячаспассивнымиактивнымсопротивлением защитника.	1	-	1
3.	Ударыповоротам наточностьпопаданиямячомвцель.Ложныедвижения.	1	-	1
4.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка,ударпо воротам.	1	-	1
5.	Позиционные нападения с изменениемпозицийигроков.	1	-	1
6.	Нападенияс атакойибезатакиनावорота.	1	-	1
7.	Нападенияс атакойибезатакиनावорота.	1	-	1

8.	Игравмини-футбол. Футзал.	1	-	1
9.	Игравмини-футбол. Футзал.	1	-	1
2.Баскетбол		8	1	7
10.	ПравилаТБ.Стойкииперемещенияигрока.Веденимячас разной высотой отскока.	1	1	-
11.	Ловляипередачамяча вдвижениииспассивнымиактивным сопротивлением защитника.	1	-	1
12.	Вариантыведениямячаспассивнымиактивнымсопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
13.	Броскимячапослеведенияиловлиспассивнымиактивным противодействием. Игра.	1	-	1
14.	Комбинации:ловля, передача, ведение,бросок.Быстрыйпрорыв. Игра.	1	-	1
15.	Позиционноенападение(5:0)сизменениемпозицийигроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1
16.	Игравмини-баскетбол.Стритбол.	1	-	1
17.	Игравмини-баскетбол.Стритбол.	1	-	1
3.Волейбол		10	1	9
18.	ПравилаТБ.Приеммячаснизудвумяруками.Передачимяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	-
19.	Приеммячаснизудвумяруками.Передачимячачерезсетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	-	1
20.	Приёммячаснизудвумярукаmicчерезсетку.Блокированиемяча.	1	-	1
21.	Приемамячасподачи.Комбинацииизосвоенныхэлементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1
22.	Приемамячасподачи.Комбинацииизосвоенныхэлементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1
23.	Индивидуальныетактическиедействиявнападении,защите. Нападающий удар.	1	-	1
24.	Индивидуальныетактическиедействиявнападении,защите. Нападающий удар.	1	-	1
25.	Игравволейболпоправилам.	1	-	1
26.	Игравволейболпоправилам.	1	-	1
27.	Игравволейболпоправилам.	1	-	1
4.Русская лапта		8	1	7
28.	ПравилаТБ.Правилаигры.Жесты судей.	1	1	-
29.	Ударыбитойпомячу. Ударыбитойснизу. Подачамяча.Игра.	1	-	1
30.	Ударыбитойпомячу. Ударыбитойсверху. Подачамяча.Игра.	1	-	1
31.	Осаливаниеисамоосаливание.Финтыприосаливании.Игра.	1	-	1
32.	Осаливаниеисамоосаливание.Финтыприосаливании.Игра.	1	-	1
33.	Индивидуальныеекомандныедействиясмячомибезмяча.Игра.	1	-	1
34.	Индивидуальныеекомандныедействиясмячомибезмяча.Игра.	1	-	1
35.	Играпо правилам.	1	-	1

9 класс

№ п/п	Названиераздела,темы	Количество часов		
		Всего	Тео рети ч.	Прак т.
1.Футбол		8	1	7
1.	ПравилаТБ.Стойкаигрока,перемещенийвстойке.	1	1	-
2.	Закреплениетехникиведениямяча сактивнымсопротивлениемзащитника.	1	-	1
3.	Ударыповоротамнаточностьпопаданиямячомвцель.Ложные движения.	1	-	1
4.	Комбинации:ведение,удар(пас),приёммяча,остановка,ударпо воротам.	1	-	1
5.	Позиционные нападения с изменениемпозицийигроков.	1	-	1
6.	Закреплениетехикинападения с атакой на ворота.	1	-	1
7.	Игравмини-футбол.Футзал	1	-	1
8.	Игравмини-футбол.Футзал.	1	-	1
2.Баскетбол		8	1	7
9.	ПравилаТБ.Стойкииперемещенияигрока.Ведениемячас разной высотой отскока.	1	1	-
10.	Ловляипередачамячавдвиженииисактивнымсопротивлением защитника.	1	-	1
11.	Вариантыведениямячасактивнымсопротивлениемзащитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
12.	Броскимячапослеведенияиловлисактивным противодействием. Игра.	1	-	1
13.	Комбинации:ловля, передача, ведение,бросок.Быстрыйпрорыв.Игра.	1	-	1
14.	Позиционноенападение(5:0)сизменениемпозицийигроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1
15.	Игравмини-баскетбол.Стритбол.	1	-	1
16.	Игравмини-баскетбол.Стритбол.	1	-	1
3.Волейбол		10	1	9
17.	ПравилаТБ.Приеммячаснизудвумяруками.Передачимяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	-
18.	Приеммячаснизудвумяруками. Передачимячачезсетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	-	1
19.	Приёммячаснизудвумярукамичезсетку.Блокированиемяча.	1	-	1
20.	Приемамячасподачи.Комбинацииизосвоенныхэлементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1
21.	Приемамячасподачи.Комбинацииизосвоенныхэлементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1
22.	Командныетактическиедействиявнападении,защите. Нападающий удар.	1	-	1

23.	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1
24.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1
25.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1
26.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1
4. Русская лапта		8	1	7
27.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-
28.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	1	-	1
29.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	1	-	1
30.	Осаживание и самоосаживание. Финты при осаживании. Игра.	1	-	1
31.	Осаживание и самоосаживание. Финты при осаживании. Игра.	1	-	1
32.	Тактика игры. Игра.	1	-	1
33.	Тактика игры. Игра.	1	-	1
34.	Игра по правилам.	1	-	1

Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А. М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992 г.
3. Колос В. М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989 г.
4. Матвеев А. П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г. В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодинский, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 77 с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В 67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. - 112 с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П 76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 61 с. - (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П. А. Киселев, С. Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. - 251 с.