

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Хмелевская основная общеобразовательная школа  
Корочанского района Белгородской области»

**«Согласовано»**

Руководитель МО  
естественно-математического  
цикла Бусыгина А.В.  
Протокол № 5  
от «22» июня 2022 г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ  
«Хмелевская ООШ»  
Кузнецова Н.В.  
Приказ № 70  
от «28» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности

по спортивно - оздоровительному направлению

Подвижные и спортивные игры  
7-8-9 классы

Срок реализации программы: 3 года

Составитель: Мурзина Е.А.

2022– 2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона об образовании в РФ № 273 – ФЗ;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Базисного учебного плана МБОУ «Хмелевская ООШ»;

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» для учащихся 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с Примерной программой по предмету Физическая культура. 5-9 классы М.: Просвещение, 2012 год. (Стандарты второго поколения);

- Рабочей программы В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2021.

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд.

- М.:Просвещение, 2014. – 77 с. : (Работаем по новым стандартам).

- Авторской программы по физической культуре авторов: –М. Я. Виленского, В. И. Лях. Программа: Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2020 г.

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Хмелевская ООШ»

- программы воспитания ценностных ориентиров МБОУ «Хмелевская ООШ»

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа «Подвижные и спортивные игры» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

## **1.1 Цель и задачи программы**

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

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

**Цель программы внеурочной деятельности «Спортклуба»:** 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;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование 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.

## **1.2 Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

### **Место курса в учебном плане**

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в школе как составной части предметной области «Физическая культура».

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Содержание программы составлено с учётом того, что в учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации на изучение учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам и по индивидуальному плану (состоянию здоровья) - это программа внеурочной деятельности «Подвижные игры и спортивные игры» 34 часа в год в 7-9 классах (3 года обучения).

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

**Возраст учащихся: 13-15 лет**

**Срок реализации программы: 2022-2025 уч. г.**

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
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.

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

**обучающиеся должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

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 и метапредметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

### **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.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни

и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

## **2.1 В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся смогут получить знания:**

- значение спортклуба 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 спортклубу;

- жесты судьи спортклуба;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

## **могут научиться:**



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

### **Уровень основного общего образования**

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. К здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

### **3.Содержание программы**

#### **3.3 Первый 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. Прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Силовые упражнения: подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация.

## ***Настольный теннис.***

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.* Правила игры в настольный теннис. Профилактика травм.

*Техника настольного тенниса: удары.* Упражнения с ракеткой и шариком. Игра толчком справа и слева. Техника выполнения ударов по высокому мячу. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Атакующие удары справа разной силы и направления. Атакующие удары слева разной силы и направления. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочерёдные удары левой и правой стороной ракетки! Игра в защите. Переход от защиты к атаке.

*Техника настольного тенниса: подачи и приём подач.*

Выполнение подач. Подача срезкой. Подача накатом. Подача боковым вращением. Приём подачи.

*Основы тактики игры в теннис.* Передвижение. Комбинации. Тактические схемы. Отработка тактической схем.

*Игровая практика.* Индивидуальная и парная игровая практика.

## ***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».

### **3.4 Второй 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 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Силовые упражнения: подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация.

#### ***Настольный теннис.***

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.* Правила игры в настольный теннис. Профилактика травм.

*Техника настольного тенниса: удары.* Упражнения с ракеткой и шариком. Игра толчком справа и слева. Техника выполнения ударов по высокому мячу. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Атакующие удары справа разной силы и направления. Атакующие удары

слева разной силы и направления. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочерёдные удары левой и правой стороной ракетки! Игра в защите. Переход от защиты к атаке.

*Техника настольного тенниса: подачи и приём подачи.*

Выполнение подач. Подача срезкой. Подача накатом. Подача боковым вращением. Приём подачи.

*Основы тактики игры в теннис.* Передвижение. Комбинации. Тактические схемы. Отработка тактической схем.

*Игровая практика.* Индивидуальная и парная игровая практика

### ***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).

### 3.5 Третий год обучения

#### ***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. 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 с места и с разбега.

#### ***Настольный теннис.***

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.* Правила игры в настольный теннис. Профилактика травм.

*Техника настольного тенниса: удары.* Упражнения с ракеткой и шариком. Игра толчком справа и слева. Техника выполнения ударов по высокому мячу. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Атакующие удары справа разной силы и направления. Атакующие удары слева разной силы и направления. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочерёдные удары левой и правой стороной ракетки! Игра в защите. Переход от защиты к атаке.

*Техника настольного тенниса: подачи и приём подачи.*

Выполнение подач. Подача срезкой. Подача накатом. Подача боковым вращением. Приём подачи.

*Основы тактики игры в теннис.* Передвижение. Комбинации. Тактические схемы. Отработка тактической схем.

*Игровая практика.* Индивидуальная и парная игровая практика

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом



(трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 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.

#### **4. Тематическое планирование**

##### **7-9 классы**

<b>раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Футбол</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>18</b>
<b>3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>
	Итого	34

### 4.3 Тематическое планирование 1 год

№	Тема	Основные виды деятельности	Кол-во часов
<b>Настольный теннис</b>			<b>18</b>
1	<p><i>Техника настольного тенниса: удары.</i></p> <p>Упражнения с ракеткой и шариком. Игра толчком справа и слева. Игра с коротких и длинных мячей.</p>	<p>Атакующие удары слева разной силы и направления.</p> <p>Атакующие удары справа разной силы и направления.</p> <p>Атакующие удары по линии.</p> <p>Атакующие удары по линии.</p> <p>Техника выполнения ударов по высокому мячу. Атакующие удары по диагонали.</p> <p>Отработка ударов накатом.</p> <p>Отработка ударов срезкой.</p> <p>Поочерёдные удары левой и правой стороной ракетки! Игра в защите.</p> <p>Переход от защиты к атаке.</p>	4
	<p><i>Техника настольного тенниса: подачи и приём подачи.</i></p>	<p>Выполнение подач. Подача срезкой. Подача накатом. Подача боковым вращением. Приём подачи.</p>	4
	<p><i>Основы тактики игры в теннис.</i></p>	<p>Передвижение. Комбинации. Тактические схемы. Отработка тактической схем.</p>	4
	<p><i>Игровая практика.</i></p>	<p>Индивидуальная и парная игровая практика.</p>	4
	<p>Подвижные игры для развития физических качеств.</p>	<p>Взаимодействовать с игроками.</p>	2
<b>Волейбол</b>			<b>8</b>
1	<p>Индивидуальные</p>	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	1

	тактические действия в нападении.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1
3	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	2
4	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	1
5	Закрепление техники приема мяча с подачи. Учебная игра.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	2
<b>Футбол</b>			<b>8</b>
1	Удар по мячу	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	2
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	2
3	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2

4	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.	2
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

#### 4.4 Тематическое планирование 2 год обучения

№	Тема	Основные виды деятельности	Кол-во часов
<b>Настольный теннис</b>			<b>18</b>
1	<i>Техника настольного тенниса: удары.</i> Упражнения с ракеткой и шариком. Игра толчком справа и слева. Игра с коротких и длинных мячей.	Атакующие удары слева разной силы и направления. Атакующие удары справа разной силы и направления. Атакующие удары по линии. Атакующие удары по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу. Атакующие удары по диагонали. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочерёдные удары левой и правой стороной ракетки! Игра в защите. Переход от защиты к атаке.	4
2	<i>Техника настольного тенниса: подачи и приём подачи.</i>	Выполнение подачи. Подача срезкой. Подача накатом. Подача боковым вращением. Приём подачи.	4
3	<i>Основы тактики игры в</i>	Передвижение. Комбинации.	4

	<i>теннис.</i>	Тактические схемы. Отработка тактической схем.	
4	<i>Игровая практика.</i>	Индивидуальная и парная игровая практика.	4
5	Подвижные игры для развития физических качеств.	Взаимодействовать с игроками.	2
<b>Волейбол</b>			<b>8</b>
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	1
2	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
3	Совершенствование верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	1
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1
5	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	2
6	Одиночное блокирование	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.	1
7	Страховка при блокировании		1
<b>Футбол</b>			<b>8</b>
1	Удар по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1

		Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	1 2
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2
4	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

#### 4.5 Тематическое планирование 3 год обучения

№	Тема	Основные виды деятельности	Кол-во часов
<b>Настольный теннис</b>			<b>18</b>
1	<i>Техника настольного тенниса: удары.</i>  Упражнения с ракеткой и шариком. Игра толчком справа и слева. Игра с коротких и	Атакующие удары слева разной силы и направления. Атакующие удары справа разной силы и направления.	4

	длинных мячей.	Атакующие удары по линии. Атакующие удары по линии. Техника выполнения ударов по высокому мячу. Атакующие удары по диагонали. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочерёдные удары левой и правой стороной ракетки! Игра в защите. Переход от защиты к атаке.	
2	<i>Техника настольного тенниса: подачи и приём подачи.</i>	Выполнение подач. Подача срезкой. Подача накатом. Подача боковым вращением. Приём подачи.	4
	<i>Основы тактики игры в теннис.</i>	Передвижение. Комбинации. Тактические схемы. Отработка тактической схем.	4
4	<i>Игровая практика.</i>	Индивидуальная и парная игровая практика.	4
5	Подвижные игры для развития физических качеств.	Взаимодействовать с игроками.	2
<b>Волейбол</b>			<b>8</b>
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
2	Передача двумя руками назад		1
3	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1
5	Одиночное блокирование	Одиночное блокирование и	1

	и страховка	страховка	
6	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	1
7	Командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	1
8	Судейская практика. Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.	1
<b>Футбол</b>			<b>8</b>
1	Удары по мячу, остановка мяча	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	1
3	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1
4	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
5	Техника игры вратаря	Игра вратаря	1
6	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
7	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1



8	Судейская практика. Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

## 5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 104 с.
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5, 6, 7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 191 с.
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021. — 4-е изд. — 239 с.
4. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.
5. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.
6. Каинов А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» – Волгоград: Учитель, 2011. – 167 с.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, (авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. 2012 г.).
8. В. Липатов «Футбол – игра планеты»- М: Изд. «ВЛАДМО», 1998