

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Зеленовка муниципального
района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО
МО
Учитель
Горячева Н. М.
Протокол № 5 от
27.08.2026

ПРОВЕРЕНО
Заместителем директора
по УВР
Алькина М.А.
Протокол № 4
от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ ООШ с.
Зеленовка
Абросимова Н. Д.
Приказ № 50
От 27.08.2026



C=RU, O=ГБОУ ООШ с.
Зеленовка,
CN=Абросимова
Надежда Дагировна,
E=cu_zelen_stv@63edu.ru
00a71352609a7c7913
2026.08.28 14:19:07+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры» 5-7 классы

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: - 11–13 лет

Срок реализации: 3 года

1 год - 34 часа

2 год - 34 часа

3 год - 34 часа

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с. Зеленовка, ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса «Спортивные игры» рассчитана на 3 года по 34 часа в год (1 раз в неделю) будет реализована в работе со школьниками 5-7 классов.

Направленность программы – спортивно-оздоровительное

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);
- Письмо министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования».

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической

подготовленности;

- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

- развитие дыхательной, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Формы организации образовательного процесса: для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

Виды деятельности: комбинированное занятие, интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа, практическое занятие, упражнение, Групповые практические занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; Самостоятельные тренировки по заданию тренера; Участие в спортивных соревнованиях.

Формы контроля: практическая работа, творческая работа. Конкурс, открытое занятие, наблюдение, опрос. Участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности

Форма промежуточной аттестации: защита проекта на школьной «Ярмарке проектов». Итоговый зачет по ОФП.

Взаимосвязь с программой воспитания: Программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания ГБОУ ООШ С. Зеленовка. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания ГБОУ ООШ с. Зеленовка;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания ГБОУ ООШ с. Зеленовка;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания ГБОУ ООШ с. Зеленовка.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, мета предметных и предметных образовательных результатов.

2.1 Планируемые результаты первого года обучения

Личностный результат:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;
- ответственно относится к порученному делу;
- проявляет стремление к самостоятельной работе;
- самостоятельно готовится к участию в мероприятиях

Метапредметный результат:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- умение слушать собеседника.

Познавательные универсальные учебные действия

- Умение строить по росту, выполнять простые команды
- Способы развития физических качеств
- Организация деятельности с учетом требований её безопасности
- Умение контролировать скорость и расстояние при беге
- Умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
- Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания
- Необходимость отслеживания состояния здоровья
- Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
- Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

Предметный результат:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности

и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2.2. Планируемые результаты второго года обучения

Личностные результаты:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости

Метапредметный результат:

- совершенствовать жизненно важных навыки и умения посредством обучения подвижных игр, физических упражнений и технических действий из базовых видов спорта;
- научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Предметные результаты:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развивать дыхательную, сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательный аппарат;
- развивать скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- укреплять здоровье учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

2.3 Планируемые результаты третьего года обучения

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметный результат:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;

III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

3.1 Первый год обучения, 5 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1.	Введение в предмет. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами
3.	Баскетбол	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4.	Волейбол	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.

5.	Футбол	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6.	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

1. Вводное занятие.

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2. 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.

3. 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.

4. 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?»

5. 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. Итоговый зачет

Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств.

3.2. Второй год обучения, 6 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1.	Введение в предмет. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение

2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами
3.	Баскетбол	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4.	Волейбол	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.
5.	Футбол	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6.	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

1. Вводное занятие

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2. 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, 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.

3. 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.

4. 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».

5. Футбол

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

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

3. *Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

6. Контрольные тестирования

Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств

3.3 Третий год обучения, 7 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1.	Введение в предмет. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение

2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами
3.	Баскетбол	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4.	Волейбол	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.
5.	Футбол	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6.	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

1. Вводное занятие

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2. 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.

3. 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.

3. *Подвижные игры:* «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

4. 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.

3. *Подвижные игры:* «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

5. Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до

7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

6. Контрольные тестирования

Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств.

IV. Тематическое планирование

4.1. Тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	ОФП	В процессе занятий		
3.	Баскетбол	11	-	11
4.	Волейбол	8	-	8
5.	Футбол	13	-	13
6.	Контрольные тестирования	1	-	1
Всего:		34		

4.2 Тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	ОФП	В процессе занятий		
3.	Баскетбол	11	-	11
4.	Волейбол	8	-	8
5.	Футбол	13	-	13
6.	Контрольные тестирования	1	-	1
Всего:		34		

4.5 Тематическое планирование третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	ОФП	В процессе занятий		
3.	Баскетбол	11	-	11
4.	Волейбол	8	-	8
5.	Футбол	13	-	13
6.	Контрольные тестирования	1	-	1
Всего:		34		

Учебно-методическое обеспечение

Список основной литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
2. В. И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-256с.
3. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2017-239с.
4. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-255с.
5. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2016. — 973 с.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
7. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валева и др. — М.: Советский спорт, 2014. — 416 с.

Список дополнительной литературы

1. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. — М.: Советский спорт, 2013. — 171 с.

2. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 252 с.

4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. — М.: Арсенал образования, 2014. — 393 с.

5. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2014. — 781 с.

6. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. — М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. — 416 с.

7. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 160 с.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количества часов	Дата проведения
Вводное занятие 1ч			
1	Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.	1	13.01
Баскетбол 11ч			
2	Стойки и перемещения	1	20.01 27.01
3-5	Остановки: «Прыжком» «В два шага»	1 2	03.02
6-7	Передачи мяча	2	
8-9	Ловля мяча	2	
10	Ведение мяча	1	
11	Броски в кольцо	1	
12	Подвижные игры	1	
Волейбол 8ч			
13	Стойки игрока. Перемещение	1	
14	Передачи мяча	1	
15	Нижняя прямая подача	1	

16	Прием мяча	1	
17-20	Подвижные игры, эстафеты с мячом	4	
Футбол 13ч			
21-22	Стоики и перемещения	2	
23-25	Удары внутренней стороной стопы с места	3	
26-28	Удары внутренней стороной стопы па катящемся мячу	3	
29-31	Передачи мяча	3	
32-33	ОФП	2	
34	Итоговое контрольное тестирование 1ч		

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количества часов	Дата проведения
Вводное занятие 1ч			
1	Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.	1	
Баскетбол 11ч			
2	Стойки перемещения баскетболиста	1	
3-5	Остановки мяча	3	
6-7	Ловля мяча баскетбольного мяча	2	
8-9	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2	
10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	
11	Игра в нападении	1	
12	Баскетбол Игра. Участие в соревнованиях	1	14.12
Волейбол 8ч			
13	Закрепление техники передачи мяча	1	21.12
14	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
15	Верхняя прямая подача	1	
16	Закрепление приема мяча с подачи	1	

17-20	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4	
Футбол 13ч			
21-22	Остановка катящегося мяча.	2	
23-25	Ведение мяча.	3	
26-28	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	
29-31	Подвижные игры	3	
32-33	ОФП	2	
34	Итоговое контрольное тестирование 1ч		

Календарно-тематическое планирование третьего года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количества часов	Дата проведения
Вводное занятие 1ч			
1	Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.	1	22,09
Баскетбол 11ч			
2	Остановки баскетболиста	1	07.10
3-5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	3	14.10 21.10 22.10
6-7	Ловля мяча с сопротивлением защитника	1	28.10
8-9	Ведение мяча	2	11.11 18.11
10	Броски в кольцо	1	25.11
11	Игра в защите	1	02.12
12	Игра в нападении, участие в соревнованиях	2	09.12 16.12
Волейбол 8ч			
13	Индивидуальные тактические действия нападения.	1	23.12
14	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	03.01
15	Закрепление техники передачи	1	04.01
16	Верхняя прямая подача	1	05.01

17-20	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4	06.01 13.01 20.01 27.01
Футбол 13ч			
21-22	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	2	03.02 10.02
23-25	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	3	17.02 24.02 03.03
26-28	Игра по упрощенным правилам.	3	10.03 17.03
29-31	Подвижные игры.	3	
32-33	Физическая подготовка в процессе занятий	2	
34	Итоговое контрольное тестирование 1ч		