

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Башкортостан
Средний специальный музыкальный колледж

Рассмотрено и принято
на заседании
Педагогического
совета колледжа
Протокол № 1
от 30 08 2024 г.



Программа курса внеурочной деятельности

«Изучаем виды спорта»

5-9 классы

2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 53.02.03
«Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)

Организация разработчик: ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный
колледж

Разработчик:

Клысова Дильбар Галимовна – преподаватель физической культуры
ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный колледж.

Рассмотрено и принято
на заседании ПЦК «Естественно-
математических и социально-
гуманитарных дисциплин»

Протокол № 1

от 30 08 2024 г.

Заведующий ПЦК


_____ (Тарасенко Е.В.)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Изучаем виды спорта» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- 1) В.И.Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2020;
- 2) Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности. Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО.

Целью внеурочной деятельности является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис. Подготовка к сдаче норм ГТО. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
 - подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
 - формирование жизненно важных умений и навыков
 - развитие двигательных качеств в спортивных играх – координации, ловкости, выносливости.
 - научить играть в баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис.
- Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и

развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр. Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, скоростно - силовых качеств.

Место предмета в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся.

Рассчитана программа на 180 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал колледжа.

Особенности набора детей – обучающиеся 5-9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья (по заключению врача).

Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Изучаем виды спорта»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- 2) готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 3) готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- 4) готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- 5) готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- 6) стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- 7) готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- 8) осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- 9) осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- 10) способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- 11) готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 12) готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- 13) освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- 14) повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- 15) формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

Универсальные познавательные действия:

- 1) проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- 2) осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- 3) анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- 4) характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- 5) устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- 6) устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- 7) устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- 8) устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- 9) устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- 1) выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- 2) вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- 3) описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- 4) оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- 5) наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

б) изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- 1) составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- 2) составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- 3) активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- 4) разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- 5) организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

3. Содержание курса внеурочной деятельности «Изучаем виды спорта» с указанием форм организации и видов деятельности

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игр.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

В разделе «Общая и физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяется после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

Содержание

Основы знаний: История физической культуры. Физическое развитие человека. Правила игры, соревнований.

Настольный теннис: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки. Способы игры. Техника перемещений и подач.

Бадминтон: Способы держания (хватки) ракетки. Способы передвижения игрока. Техника выполнения подачи. Игра по правилам

Баскетбол: Основы техники и тактики. Стойка и передвижение игрока. Техника владения мячом – ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча. Взаимодействие игрока. Игра по правилам.

Волейбол: Основы техники и тактики. Стойка и передвижение игрока. Действия с мячом – передача мяча, прием мяча, подача мяча. Игра по правилам.

ГТО: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Настольный теннис. Развитие быстроты, выносливости, координации движений, ловкости.

Бадминтон. Развитие быстроты, выносливости, координации движений, ловкости.

ГТО. Развитие скоростных качеств, выносливости, силы, гибкости, прыгучести. Развитие координации, внимания, равновесия.

Система оценки планируемых результатов Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов – 1 раз в полугодие. Это обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов.

Проведение мониторинга предполагает:

1. Проведение тестов на определение уровня развития физических качеств: координации, силы, гибкости, выносливости.
2. Собеседование, позволяющее определить исходные знания учащихся.
3. Наблюдение за активностью ребенка в различных ситуациях

4. Тематическое планирование

№ п/п	Спортивные игры	количество часов				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Основы знаний (в процессе уроков)	+	+	+	+	+
2	Бадминтон	10	10	-	-	-
3	Настольный теннис	-	-	10	10	10
4	Баскетбол	10	10	10	10	10
5	Волейбол	10	10	10	10	10
6	ГТО	6	6	6	6	6
ИТОГО		36	36	36	36	36
<i>180 часов</i>						

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Знания о физической культуре			

1	История физической культуры.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Физическая культура (основные понятия). Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.	<i>В процессе уроков</i>
2	Физическое развитие человека.	Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.	<i>В процессе уроков</i>
3	Правила игры, соревнований.	Правила игры баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис. Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.	<i>В процессе уроков</i>
Бадминтон			10
<i>Технические действия:</i>			
1	Способы держания (хватки) ракетки.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1
2	Игровые стойки в бадминтоне	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.	1
3	Передвижения по площадке	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	1
4	Техника выполнения ударов.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху	1

		открытой стороной ракетки.	
5	Техника выполнения подачи	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	1
6	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.	1
7	Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.		1
8	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки.	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана закрытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.	1
9	Техническая подготовка. Жонглирование воланом.	Работа с ракеткой, с воланом. Жонглирование воланом. Подъем волана с пола с помощью ракетки.	1
10	Метание различных предметов на дальность (мяч, волан)	Метания легких предметов способствуют правильным ударным действиям, а броски двумя руками мячей развивают способность быстро включать в работу большие мышечные комплексы.	1
Баскетбол			10
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и	Стойки игрока. Перемещение в	1

	перемещения баскетболиста	стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
2	Остановки:		1
3	«Прыжком»		1
4	«В два шага»		1
5	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
6	Ловля мяча		1
7	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
8	Броски в кольцо	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
9	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	2
Волейбол			10
1	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2
2	Передача мяча.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	2

		Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	
3	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
4	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
5	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты.	2
ГТО			6
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка		1
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 1000 м, кросс 2000 м.		1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.		1
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения, лежа на спине.		1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, челночный бег 3*10м. Эстафеты		1
6	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени ГТО.		1
Итого			36

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Знания о физической культуре			
1	История физической культуры.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Физическая культура (основные понятия). Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие	<i>В процессе уроков</i>

		древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.	
2	Физическое развитие человека.	Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.	<i>В процессе уроков</i>
3	Правила игры, соревнований.	Правила игры баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис. Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.	<i>В процессе уроков</i>
Бадминтон			10
<i>Технические действия:</i>			
1	Способы держания (хватки) ракетки.	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.	1
2	Игровые стойки в бадминтоне	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.	1
3	Передвижения по площадке	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.	1
4	Техника выполнения ударов.	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.	1
5	Техника выполнения подачи	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.	1

6	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.	1
7	Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки.		1
8	Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки.	Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана закрытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.	1
9	Техническая подготовка. Жонглирование воланом.	Работа с ракеткой, с воланом. Жонглирование воланом. Подъем волана с пола с помощью ракетки.	1
10	Метание различных предметов на дальность (мяч, волан)	Метания легких предметов способствуют правильным ударным действиям, а броски двумя руками мячей развивают способность быстро включать в работу большие мышечные комплексы.	1
Баскетбол			10
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники	1
2	Остановки:		1
3	«Прыжком»		1

4	«В два шага»	передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
5	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
6	Ловля мяча		1
7	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
8	Броски в кольцо	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
9	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	2
Волейбол			10
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2
4	Нижняя прямая	Нижняя прямая подача мяча с	2

	подача с середины площадки	расстояния 3-6 м от сетки	
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	2
ГТО			6
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка		1
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 1000 м, кросс 2000 м.		1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.		1
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения, лежа на спине.		1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, челночный бег 3*10м. Эстафеты		1
6	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени ГТО.		1
Итого			36

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Знания о физической культуре			
1	История физической культуры.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Физическая культура (основные понятия). Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.	<i>В процессе уроков</i>
2	Физическое развитие человека.	Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического	<i>В процессе уроков</i>

		развития человека. Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.	
3	Правила игры, соревнований.	Правила игры баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис. Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.	<i>В процессе уроков</i>
Настольный теннис			10
<i>Технические действия:</i>			
1	Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис.	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности.	1
2	Выбор ракетки и способы держания	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	2
3	Техника выполнения ударов	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
4	Техника выполнения подачи	Подачи: короткие и длинные, накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Подачи : верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	2
5	Техника выполнение ударов	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1
6	Техника передвижений игрока	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1
7	Тактика одиночных игр	Основные тактические комбинации. <i>При своей подаче:</i> а) короткая подача; б) длинная подача. Основные тактические комбинации <i>При подаче соперника:</i>	1

		а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	
8	Игровые комбинации	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	1
Баскетбол			10
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2	Остановки:		1
3	«Прыжком»		1
4	«В два шага»		1
5	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
6	Ловля мяча		1
7	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
8	Броски в кольцо	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
9	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	2
Волейбол			10

1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	2
ГТО			6
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка		1
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60 м, 1500 м, кросс 3000 м.		1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.		1
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения, лежа на спине.		1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, челночный бег 3*10м. Эстафеты		1
6	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО.		1
Итого			36

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Знания о физической культуре			
1	История физической культуры.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Физическая культура (основные понятия). Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.	<i>В процессе уроков</i>
2	Физическое развитие человека.	Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.	<i>В процессе уроков</i>
3	Правила игры, соревнований.	Правила игры баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис. Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.	<i>В процессе уроков</i>
Настольный теннис			10
<i>Технические действия:</i>			
1	Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис.	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности.	1
2	Выбор ракетки и способы держания	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	2
3	Техника выполнения ударов	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
4	Техника выполнения подачи	Подачи: короткие и длинные, накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным	2

		вращением). Поддачи : верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	
5	Техника выполнение ударов	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1
6	Техника передвижений игрока	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1
7	Тактика одиночных игр	Основные тактические комбинации. <i>При своей подаче:</i> а) короткая подача; б) длинная подача. Основные тактические комбинации <i>При подаче соперника:</i> а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1
8	Игровые комбинации	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	1
Баскетбол			10
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2	Остановки:		1
3	«Прыжком»		1
4	«В два шага»		1
5	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
6	Ловля мяча		1

7	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
8	Броски в кольцо	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
9	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	2
Волейбол			10
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	2
ГТО			6
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила		1

	выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м,60 м, 1500 м,2000 м, кросс 3000 м.	1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
6	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени ГТО.	1
Итого		36

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Знания о физической культуре			
1	История физической культуры.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Физическая культура (основные понятия). Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.	<i>В процессе уроков</i>
2	Физическое развитие человека.	Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.	<i>В процессе уроков</i>
3	Правила игры,	Правила игры баскетбол, волейбол,	<i>В процессе</i>

	соревнований.	бадминтон, настольный теннис. Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.	<i>уроков</i>
Настольный теннис			10
<i>Технические действия:</i>			
1	Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис.	История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности.	1
2	Выбор ракетки и способы держания	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	2
3	Техника выполнения ударов	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
4	Техника выполнения подачи	Подачи: короткие и длинные, накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	2
5	Техника выполнения ударов	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1
6	Техника передвижений игрока	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1
7	Тактика одиночных игр	Основные тактические комбинации. <i>При своей подаче:</i> а) короткая подача; б) длинная подача. Основные тактические комбинации <i>При подаче соперника:</i> а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1
8	Игровые	Тренировка двигательных реакций.	1

	комбинации	Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	
Баскетбол			10
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2	Остановки:		1
3	«Прыжком»		1
4	«В два шага»		1
5	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
6	Ловля мяча		1
7	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
8	Броски в кольцо	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
9	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	2
Волейбол			10
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот,	2

		ускорение).	
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	2
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	2
ГТО			6
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка		1
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м,60 м,2000 м,3000 м.		1
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.		1
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения, лежа на спине.		1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) челночный бег 3*10м. Эстафеты		1
6	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 степени ГТО.		1
Итого			36

Список литературы и средств обучения

Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников

В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019

2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016

3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 3-е изд. - М: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. юрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. - М.: Просвещение, 2019.

2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (З.А. юрин и др.): под ред. Г.Г. Онищенко, - М. Просвещение, 2019.

3. Гришина Ю И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /ю ,И. Гришина. - Ростов н/д; Феникс, 2011. - 280, [1] с. и л. - (Высшее образование).

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2010

5. Организация спортивной работы в школе, Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag, Ru](http://www.uchmag.ru)

6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: // . www.infosport/ru/press](http://www.infosport.ru/press)