



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЗАЧЬЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 г. ПЯТИГОРСКА**

Согласовано
Заместитель директора
по ВР
 Т.В. Лузан
«28» августа 2020 г.

Утверждено
решением педсовета
(пр. № 1 от 30.08.2021)
Директор МБОУ КСОШ № 19
 М.Ф. Филь
«31» августа 2020 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Спортивные игры»
для учащихся 5-9 классов**

Составитель программы:
Воробьева Т.В.,
учитель физической культуры

2021-2022 уч. год.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 5-9 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями)).
2. Концепции модернизации Российского образования.
3. Закона Российской Федерации «Об образовании», ст.32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67).
4. Примерной программы основного общего образования по физической культуре.
5. Письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. №03-29604.
6. Методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся средней школы (М., Просвещение, 2013 г.).
7. Дополнительная глава 3.1. в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» — «Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО».
8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.).
9. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2015 №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» от 02.01.2016.
10. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ // Собр. законодательства Российской Федерации. – 2012. – №53 (часть I). – Ст. 7598.

Цель программы

Укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, правильную осанку и культуру движений.

Развивающие:

- развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
- сформировать двигательную активность учащихся;
- развить быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развить инициативу и творчество учащихся;
- развить умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладеть новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать и развить силу воли, стремление к победе;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения учебного предмета внеурочной деятельности данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры».

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении

практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса

5 класс

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения:

- ходьба;
- перестроения;
- смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны;
- прогибания туловища;
- взмахи ногами.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

- сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед);
- ходьба на носках с высоким подниманием бедра;
- ходьба с остановками для выполнения заданий;
- ходьба приставным шагом левым и правым боком;
- ходьба с различными положениями рук;
- ходьба с предметами в руках.

Бег:

- медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.;
- бег широким шагом на носках;
- бег на скорость 60 м. с высокого и низкого старта;
- бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;
- эстафетный бег 60 м. по кругу.

Прыжки:

- прыжки через скакалку на месте в различном темпе;
- прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно;
- прыжки произвольным способом на двух и на одной ноге через набивные мячи;
- прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;
- прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание:

- метание теннисного мяча в пол на высоту отскока;
- метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега;
- метание мяча в вертикальную цель;
- метание мяча в движущуюся цель;
- толкание набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол:

- правила игры в баскетбол;
- знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу;
- основная стойка игроков;
- передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;
- удары мяча об пол;
- ведение мяча на месте и в движении;
- остановка по сигналу учителя;
- ловля и передача мяча на месте двумя руками;
- повороты на месте.

Русская лапта:

- игра по правилам.

Футбол:

- игра по правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

Лыжная подготовка:

- построение в одну колонну;
- передвижение на лыжах под рукой;
- передвижения с лыжами на плече;
- поворот на лыжах вокруг носков лыж;
- передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне;
- спуск со склонов в низкой стойке и в основной стойке;
- подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»;
- передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.;
- передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.;
- передвижение на лыжах до 1 км.;
- игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

6 класс

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения:

- перестроение из одной шеренги в две;
- размыкание на вытянутые руки на месте и в движении;
- размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны;
- выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
- повороты кругом;
- ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- прогибание туловища;

- взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

- ходьба с изменением направлений по сигналу учителя;
- ходьба с крестным шагом;
- ходьба с выполнением движений рук на координацию;
- ходьба с преодолением препятствий;
- понятия о спортивной ходьбе;
- ходьба с ускорением, по диагонали, кругом;
- переход с ускоренной ходьбы на медленную.

Бег:

- медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.;
- бег на 60 м. с низкого старта;
- эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки;
- бег с преодолением препятствий высотой до 30-40 см.;
- беговые упражнения;
- повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.;
- эстафетный бег по кругу;
- бег с ускорением на отрезке 30 м.;
- бег на 30 м. (3-6 раз);
- бег на отрезке 60 м. – 2 раза за урок.
- кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки:

- прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед;
- прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

Метание:

- метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м. на высоте 2-3 м.;
- метание в мишень диаметром 100 см. с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений;
- метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола;
- метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол:

- закрепление правил поведения при игре в баскетбол;
- основные правила игры;
- остановка шагом;
- передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом;
- ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди;
- ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом;
- бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места;
- подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»;
- эстафеты с ведением мяча;
- сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди;
- бег с ускорением до 10 м. (3-5 повторений за урок);
- упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.;
- прыжки со скакалкой до 1 мин.;
- выпрыгивания вверх (до 8-15 раз).

Русская лапта:

- игра по правилам.

Футбол:

- игра по правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

Лыжная подготовка:

- передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- передвижение на скорость на расстояние до 100 м.;
- подъем по склону прямоступающим шагом;
- спуск с пологих склонов;
- повороты переступанием в движении;
- подъем «лесенкой» по пологому склону;
- торможение «плугом»;
- передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.;
- игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты;
- кросс на лыжах 1,5 км. (девочки), 2 км. (мальчики).

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения:

- понятия о строевых упражнениях;
- размыкание уступами по счету на месте;
- повороты направо, налево при ходьбе на месте;
- выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- ходьба «змейкой» и противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

- продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага;
- ходьба «змейкой»;
- ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег:

- бег с низкого старта;
- стартовый разбег;
- старты из различных положений;

- бег с ускорением и на время (60 м.);
- бег на 40 м. – 3-6 раз;
- бег на 60 м. – 3 раза;
- бег на 100 м. – 2 раза за урок;
- медленный бег до 4 мин.;
- кроссовый бег на 500-1000 м.;
- бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.

Прыжки:

- запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.;
- во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног;
- прыжки со скакалкой до 2 мин.;
- многоскоки с места и с разбега на результат;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см.);
- движение рук и ног в полете.

Метание:

- метание набивного мяча весом 2-3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, через голову;
- толкание набивного мяча весом 2-3 кг. с места на дальность;
- метание в цель;
- метание малого мяча в цель из положения лежа;
- метание малого мяча на дальность с разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол:

- правила и обязанности игроков;
- техника игры в волейбол;
- предупреждение травматизма;
- верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед;
- верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны;
- игра: «Мяч в воздухе»;
- учебная игра в волейбол.

Баскетбол:

- основные правила игры в баскетбол;
- штрафные броски;
- бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой;
- остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад;
- вырывание и выбивание мяча;
- ловля мяча двумя руками в движении;
- передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча;
- передача мяча в парах и тройках;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега;
- ведение мяча после ловли с остановкой и в движении;
- броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения;
- сочетание приемов;

- ведение мяча с изменением направления – передача;
- ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча;
- ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча);
- ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину;
- двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и баскетбола;
- игры на снегу.

Лыжная подготовка:

- совершенствование двухшажного хода;
- одновременный одношажный ход;
- совершенствование торможения «плугом»;
- подъем «полуелочкой», «полулесенкой»;
- повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. (5-6 раз), 150-200 м. (2-3 раза);
- передвижение до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики);
- лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.;
- игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

8 класс

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения:

- закрепление всех видов перестроений;
- повороты на месте и в движении;
- размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;
- построение в две шеренги;
- размыкание и перестроение в четыре шеренги;
- ходьба в различном темпе и направлениях;
- повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;
- с маленькими мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

- ходьба на скорость (до 15-20 мин.);
- прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.;
- ходьба группами наперегонки;
- ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.;
- ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег:

- бег в медленном темпе до 8-12 мин.;
- бег на 100 м. с различного старта;
- бег с ускорением;
- бег на 60 м. (4 раза за урок);
- бег на 100 м. (2 раза за урок);
- кроссовый бег на 500-1000 м. по пересеченной местности;
- эстафета 4 по 100 м.;
- бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.

Прыжки:

- выпрыгивания и спрыгивания с препятствий высотой до 1 м.;
- выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом;
- прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями;
- прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с.);
- прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- подбор индивидуального разбега;
- тройной прыжок с места и с небольшого разбега;
- прыжок с разбега способом «перешагивание».

Метание:

- броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову;
- метание в цель;
- метание малого мяча на дальность с полного разбега;
- метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время;
- толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол:

- техника приема и передачи мяча и подачи;
- наказания при нарушениях правил игры;
- прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений;
- верхняя прямая передача в прыжке;
- верхняя прямая подача;
- прямой нападающий удар через сетку (ознакомление);
- блок (ознакомление);
- прыжки вверх с места и с шага;
- прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок);
- упражнения с набивными мячами;
- верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево;
- передача мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи;
- подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол:

- правильное ведение мяча с передачей;
- броски в кольцо;
- ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой;
- передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед;
- ведение мяча с обводкой препятствий;
- броски мяча по корзине в движении снизу, от груди;
- подборание отскочившего мяча от щита;
- учебная игра по упрощенным правилам;
- ускорение 15-20 м. (4-6 раз);
- упражнения с набивными мячами 2-3 кг.;
- выпрыгивание вверх с доставанием предмета;
- прыжки со скакалкой до 2 мин.;
- бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении;
- броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;

- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

Лыжная подготовка:

- занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов;
- одновременный двухшажный ход;
- поворот махом на месте;
- комбинированное торможение лыжами и палками;
- обучение правильному падению при прохождении спусков;
- повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м. (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики);
- передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

9 класс

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения:

- выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы;
- размыкание в движении на заданный интервал;
- сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне;
- изменение скорости передвижения;
- фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

- ходьба на скорость с переходом в бег и обратно;
- прохождение отрезков от 100 до 200 м.;
- пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.;
- фиксированная ходьба.

Бег:

- бег на скорость 100 м.;
- бег на 60 м. (4 раза за урок);
- бег на 100 м. (3 раза за урок);
- эстафетный бег с этапами до 100 м.;
- медленный бег до 10-12 мин.;
- совершенствование эстафетного бега 4 по 200 м.;
- Бег на средние дистанции (800 м.);
- кросс: 1000 м. (мальчики), 800 м. (девочки).

Прыжки:

- специальные упражнения в высоту и в длину;
- прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
- совершенствование всех фаз прыжка.

Метание:

- метание малого утяжеленного мяча весом 100-150 гр.;
- метание гранаты весом 700 гр. (мальчики), 500 гр. (девочки);
- метание хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность;
- толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол:

- влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
- прием мяча у сетки;
- отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
- верхняя прямая подача;
- блокирование мяча;
- прямой нападающий удар через сетку с шагом;
- прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол:

- понятие о тактике игры;
- практическое судейство;
- повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
- ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
- броски мяча в корзину с различных положений;
- учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

Лыжная подготовка:

- виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);
- правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
- сведения о готовности к соревнованиям;
- совершенствование техники изученных ходов;
- поворот на месте махом назад снаружи;
- спуск в средней и высокой стойках;
- преодоления бугров и впадин;
- поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;
- прохождение на скорость отрезка до 100 м. (4-5 раз за урок);
- прохождение дистанции 3-4 км. по среднепересеченной местности.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 5-9 классах следующее: 169 ч, из них в 5 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 6 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 7 классе 68 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 8 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 9 классе 66 ч. (1 ч. в неделю, 33 учебные недели).

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	«Легкая атлетика»	8	6	10	12	10
2.	«Гимнастика с основами акробатики»	7	5	5	5	5
3.	«Лыжная подготовка»	9	9	9	8	9
4.	«Спортивные игры (русская лапта)»	1	5	-	-	-

5.	«Спортивные игры (баскетбол)»	4	3	1	1	1
6.	«Спортивные игры (волейбол)»	3	5	6	5	5
7.	«Спортивные игры (футбол)»	2	1	3	3	3
Всего часов:		34	34	34	34	33

**Календарно-тематическое планирование
5 класс**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
«Легкая атлетика».			4
1.		ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1
2.		Бег с высокого старта 40-60 м. Равномерный бег 5 мин.	1
3.		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1
4.		Эстафетный бег. Техника эстафетного бега по кругу.	1
«Спортивные игры (баскетбол)».			4
5.		ТБ на уроках по баскетболу. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	1
6.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.	1
7.		Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Игра в мини-баскетбол.	1
8.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
2 четверть			
«Гимнастика с основами акробатики».			7
9.		ТБ на уроках гимнастики. Вис согнувшись, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1
10.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	1
11.		Кувырок вперед и назад в упор присев.	1
12.		Стойка «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий.	1
13.		Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1
14.		Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату (до 2 м.).	1
15.		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
«Спортивные игры (русская лапта)».			1
16.		ТБ на уроках по русской лапте. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту».	1

3 четверть			
«Лыжная подготовка».			9
17.		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1
18.		Изменение частоты сердечных сокращений. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	1
19.		Бег на лыжах на короткие дистанции с разной скоростью (4*100 м.). Лыжная эстафета.	1
20.		Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4*250 м.).	1
21.		Повороты на лыжах. Поворот переступанием.	1
22.		Спуски на лыжах. Спуск в основной стойке.	1
23.		Торможение «плугом». Спуски в парах, тройках за руки.	1
24.		Передвижения на лыжах. Элементы техники лыжных ходов. Подвижная игра: «Кто быстрее?».	1
25.		Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты.	1
«Спортивные игры (волейбол)».			3
26.		ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1
4 четверть			
27.		Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи.	1
28.		Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3). Подвижная игра: «Летучий мяч».	1
«Легкая атлетика».			4
29.		Бег на средние дистанции. Бег 200-300 м. Равномерный бег 7 мин.	1
30.		Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Защищай товарища».	1
31.		Бросок набивного мяча (2 кг.) из различных положений.	1
32.		Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Снайперы».	1
«Спортивные игры (футбол)».			2
33.		ТБ на уроках по футболу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
34.		Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.	1

6 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
«Легкая атлетика».			3
1.		ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт (от 10 до 15 м.). Бег с ускорением от 30-40 м.	1
2.		Бег по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра с реагированием на внезапные	1

		команды.	
3.		Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м.	1
«Спортивные игры (баскетбол)».			3
4.		ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
5.		Бросок мяча. Игра (2*2, 3*3). Игра в мини-баскетбол.	1
6.		Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0).	1
«Спортивные игры (русская лапта)».			2
7.		ТБ на уроках по русской лапте. Стойка игрока, перемещения.	1
8.		Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту».	1
2 четверть			
«Гимнастика с основами акробатики».			5
9.		ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
10.		Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики), вис присев (девочки). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
11.		«Мост» из положения стоя. Лазанье по канату в 2 приема.	1
12.		Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Лазанье по канату. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
13.		Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений).	1
«Спортивные игры (русская лапта)».			3
14.		Удары битой по мячу.	1
15.		Осаливание и самоосаливание.	1
16.		Игра в лапту. Финты.	1
3 четверть			
«Лыжная подготовка».			9
17.		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	1
18.		Передвижение на лыжах изученными способами дистанции 2 км.	1
19.		Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты и игры на лыжах.	1
20.		Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант.	1
21.		Переход с одного шага на другой через шаг.	1
22.		Прохождение дистанции 3 км. с чередованием ходов.	1
23.		Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами.	1
24.		Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
25.		Передвижения на лыжах. Игры на склоне. Эстафеты с передачей палок.	1

«Спортивные игры (волейбол)».			1
26.		ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1
4 четверть			
27.		Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1
28.		Перемещение приставными шагами вдоль сетки.	1
29.		Нижняя прямая подача в парах, в стенку, через ширину площадки.	1
30.		Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием.	1
«Легкая атлетика».			3
31.		Низкий старт. Бег с ускорением от 40-50 м.	1
32.		Бег со стартом из разных исходных положений. Круговая тренировка.	1
33.		Подъемы и спуски шагом и бегом. Подвижная игра: «Снайперы».	1
«Спортивные игры (футбол)».			1
34.		ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1

7 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
«Легкая атлетика».			5
1.		ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.	1
2.		Равномерный бег 10 мин. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра: «Салки мячом».	1
3.		Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Перестрелка».	1
4.		Челночный бег. Старты из разных положений. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
5.		Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя.	1
«Спортивные игры (волейбол)».			3
6.		ТБ на уроках по волейболу. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
7.		Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением.	1
8.		Прямой нападающий удар с двух шагов разбега.	1
2 четверть			
«Гимнастика с основами акробатики».			5
9.		ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо, налево!».	1
10.		Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силовых способностей.	1
11.		Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с	1

		предметами).	
12.		Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Лазанье по шесту в 3 приема.	1
13.		Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости.	1
«Спортивные игры (волейбол)».			3
14.		Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол.	1
15.		Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены.	1
16.		Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	1
3 четверть			
«Лыжная подготовка».			9
17.		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта.	1
18.		Прохождение отрезков учебного круга.	1
19.		Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты на лыжах.	1
20.		Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу.	1
21.		Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1
22.		Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1
23.		Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками.	1
24.		Тактика прохождения длинных дистанций. Эстафеты без палок.	1
25.		Учебные задания по преодолению спусков на склоне.	1
«Спортивные игры (баскетбол)».			1
26.		ТБ на уроках по баскетболу. Штрафной бросок. Игровые задания (2*1, 3*1). Игра в мини-баскетбол.	1
4 четверть			
«Легкая атлетика».			5
27.		Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин.	1
28.		Беговые упражнения. Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м.	1
29.		Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра: «Защищай товарища».	1
30.		Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места.	1
31.		Соревнования по метанию мяча (вес 150 г.) на дальность. Подвижная игра: «Морской бой».	1
«Спортивные игры (футбол)».			3
32.		ТБ на уроках по футболу. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология.	1

33.		Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3*1.	1
34.		Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в мини-футбол.	1

8 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
«Легкая атлетика».			7
1.		ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт.	1
2.		Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Салки с мячом».	1
3.		Эстафетный бег. Встречная эстафета 8*60 м.	1
4.		Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м.). Подвижная игра: «Перестрелка».	1
5.		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
6.		Прыжковые упражнения. Техника перехода через планку.	1
7.		Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов).	1
«Спортивные игры (волейбол)».			1
8.		ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча в парах. Подвижная игра: «Перестрелка».	1
2 четверть			
«Гимнастика с основами акробатики».			5
9.		ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	1
10.		Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
11.		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	1
12.		Подъем махом назад в сед ноги врозь (мальчики); сед боком на нижней жерди, соскок (девочки).	1
13.		Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).	1
«Спортивные игры (волейбол)».			3
14.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку).	1
15.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки).	1
16.		Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	1
3 четверть			
«Лыжная подготовка».			8
17.		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. в разном	1

		темпе.	
18.		Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра: «Гонки с выбыванием».	1
19.		Ускорение в заданном темпе 6*400 м. Упражнения на развитие силы.	1
20.		Основные варианты и виды конькового хода. Подвижная игра: «Карельская гонка».	1
21.		Упражнения на технику конькового хода. Игра: «Как по часам».	1
22.		Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10*100 м.	1
23.		Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода.	1
24.		Ускорения по дистанции 8*200 м. Спуски в различных стойках.	1
«Спортивные игры (баскетбол)».			1
25.		ТБ на уроках по баскетболу. Держание игрока с мячом. Быстрый прорыв (2*2, 3*3).	1
«Спортивные игры (волейбол)».			1
26.		Страховка при блокировании. Учебная игра в волейбол.	1
4 четверть			
«Легкая атлетика».			5
27.		Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 минут. Подвижная игра: «Защищай товарища».	1
28.		Прыжки через препятствие с грузом на плечах.	1
29.		Прыжок в длину «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
30.		Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.	1
31.		Метание малого мяча. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки.	1
«Спортивные игры (футбол)».			1
32.		ТБ на уроках по футболу. Удары по мячу.	1
33.		Нападения без атаки ворот.	1
34.		Игра 3*3 с персональной защитой.	1

9 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
«Легкая атлетика».			5
1.		ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80-100 м.	1
2.		Стартовый разгон, финиширование. Равномерный бег 10 мин.	1
3.		Челночный бег. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10-15 мин.	1
4.		Метание мяча в вертикальную цель (юноши – 18 м., девушки – 12-14 м.). Подвижная игра: «Гонка мячей».	1

5.		Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения.	1
«Спортивные игры (футбол)».			1
6.		ТБ на уроках по футболу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах).	1
«Спортивные игры (волейбол)».			2
7.		ТБ на уроках по волейболу. Приём мяча отражённого сеткой.	1
8.		Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Подвижная игра: «Прими подачу».	1
2 четверть			
«Гимнастика с основами акробатики».			5
9.		ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
10.		Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1
11.		Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1
12.		Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений.	1
13.		Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки.	1
«Спортивные игры (волейбол)».			3
14.		Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Подвижная игра: «Передачи в движении».	1
15.		Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	1
16.		Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки.	1
2 четверть			
«Лыжная подготовка».			9
17.		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход.	1
18.		Преодоление препятствий на лыжах. Подвижная игра: «Карельская гонка».	1
19.		Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	1
20.		Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов.	1
21.		Техника коньковых ходов. Игра: «Как по часам».	1
22.		Техника торможений «плугом» и «упором». Игра: «Биатлон».	1
23.		Попеременный четырехшажный ход.	1
24.		Прохождение дистанции 3,5 км. Преодоление контруклонов.	1
25.		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4*300 м.	1
«Спортивные игры (баскетбол)».			1
26.		ТБ на уроках по баскетболу. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3).	1

4 четверть			
«Легкая атлетика».			5
27.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега.	1
28.		Эстафетный бег по кругу 200-400 м. с передачей эстафетной палочки.	1
29.		Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места.	1
30.		Соревнования по метанию мяча весом 150 г. на дальность. Равномерный бег 15 мин.	1
31.		Соревнования в кроссовом беге 2000-3000 м. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
«Спортивные игры (футбол)».			2
32.		Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1
33.		Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков).	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре.	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала).
1.2.	Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре.	1	
1.3.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».	10	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.4.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению.	5	В составе библиотечного фонда.
1.5.	Методические издания по физической культуре для учителей.	3	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
Технические средства обучения			
2.1.	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.	1	Аудио-центр с возможностью использования аудиодисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей.
2.2.	Мегафон.	1	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
2.3.	Мультимедийный компьютер.	1	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
Гимнастика			
3.1.	Стенка гимнастическая.	10	
3.2.	Бревно гимнастическое высокое.	1	
3.3.	Козел гимнастический.	1	
3.4.	Конь гимнастический.	1	
3.5.	Брусья гимнастические, разновысокие.	1	
3.6.	Брусья гимнастические, параллельные.	1	
3.7.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления.	1	
3.8.	Канат для лазания, с механизмом крепления.	2	
3.9.	Мост гимнастический подкидной.	1	
3.10.	Скамейка гимнастическая жесткая.	4	
3.11.	Коврик гимнастический.	30	
3.12.	Маты гимнастические.	10	
3.13.	Мяч набивной (1 кг., 2 кг., 3 кг.).	5	
3.14.	Мяч малый (теннисный).	3	
3.15.	Скакалка гимнастическая.	15	
3.16.	Мяч малый (мягкий).	5	
3.17.	Палка гимнастическая.	20	
3.18.	Обруч гимнастический.	7	
3.19.	Секундомер.	1	
Легкая атлетика			
4.1.	Планка для прыжков в высоту.	2	
4.2.	Стойки для прыжков в высоту.	5	
4.3.	Барьеры л/а тренировочные.	5	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
4.4.	Рулетка измерительная (10 м.; 50 м.).	1	
Спортивные игры			
5.1.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.	2	
5.2.	Мячи баскетбольные.	10	
5.3.	Стойки волейбольные универсальные.	2	
5.4.	Сетка волейбольная.	1	
5.5.	Мячи волейбольные.	7	
5.6.	Мячи футбольные.	5	
5.7.	Компрессор для накачивания мячей.	1	
Туризм			
6.1.	Палатки туристские (двух местные).	25	
6.2.	Рюкзаки туристские.	25	
6.3.	Комплект туристский бивуачный.	25	
Средства доврачебной помощи			
7.1.	Аптечка медицинская.	1	
Спортивные залы (кабинеты)			
8.1.	Спортивный зал игровой, гимнастический.	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
8.2.	Кабинет учителя.	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.
8.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.	1	Включает в себя: стеллажи, контейнеры.
Пришкольный стадион (площадка)			
9.1.	Легкоатлетическая дорожка.	1	
9.2.	Сектор для прыжков в длину.	1	
9.3.	Сектор для прыжков в высоту	1	
9.4.	Игровое поле для футбола (мини-футбола).	1	
9.5.	Площадка игровая баскетбольная.	1	
9.6.	Площадка игровая волейбольная.	1	
9.7.	Гимнастический городок.	1	

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
9.8.	Полоса препятствий.	1	