

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Плодовитенская средняя общеобразовательная школа»

Малодербетовского РМО РК

<p>Рекомендовано Руководитель МО <i>Фаз</i> Дадонова Т.Н. Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2024г.</p>	<p>Согласовано Зам. директора по УВР <i>Саф</i> Сафронова С.М. « <u>28</u> » <u>08</u> 2024г.</p>	<p>Утверждено Директор <i>Е.К.</i> Джалкуева Е.К. Приказ № <u>261</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2024г.</p>
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
**на 2024-2025 учебный год**

**5-7 класс**

**Учитель: Десяткина О.А.**

## **Пояснительная записка**

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.

Количество часов в неделю, отведенное на изучение учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 5 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения учебного предмета внеурочной деятельности данная рабочая программа для 5-7 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 профессиональноприкладной 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 классы**

#### **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?».

### Тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов		Виды		Электронные

раздел а		все го	Ко нт ро ль ны е ра бо ты	Пра кти ческ ие ра бот ы	Дата изучени я	деятельност и	Виды, формы контроля	(цифров ые) образоват ельные ресурсы
1.	«Легкая атлетика»	8	0	8		Знакомятся с рекомендациями учителя по ТБ на уроках легкой атлетике; разучивают различные виды бега	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.	«Гимнастика с основами акробатики»	7	0	7		Знакомятся с рекомендациями учителя по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики; знакомятся с различными гимнастическими комбинациями	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.	«Лыжная подготовка»	9	0	9		Изучают способы передвижений на лыжах; закрепляют и совершенствуют способы передвижений на лыжах	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.	«Спортивные игры (русская лапта)»	1	0	1		Знакомятся с правилами	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

						игры; закрепляют и совершенств уют технику игры	работа	sh.edu.ru
5.	«Спортивные игры (баскетбол)»	4	0	4		Знакомятся с правилами игры; отрабатыва ют броски мяча; совершенств уют навыки игры	Практиче ская работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://re sh.edu.ru</a>
6.	«Спортивные игры (волейбол)»	3	0	3		Знакомятся с правилами игры; закрепляют и совершенств уют технику приема и передачи мяча	Практиче ская работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://re sh.edu.ru</a>
7.	«Спортивные игры (футбол)»	2	0	2		Знакомятся с рекомендаци ями учителя по ТБ; отработка подготовите льных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол	Практиче ская работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://re sh.edu.ru</a>
34								

## 6 классы

### Гимнастика и акробатика.

- 
-

□

□

### ***Строевые упражнения:***

перестроение из одной шеренги в две; размыкание на вытянутые руки на месте в движении; размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами наинтервал руки в стороны; выполнение команд: «Ширешаг!», «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 наравновесие;
- 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, сдвижением 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 прямыми шагами;
- спуск 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; кроссна лыжах 1,5 км. (девочки), 2 км. (мальчики).

### Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов
		6 класс
1.	«Легкая атлетика»	6
2.	«Гимнастика с основами акробатики»	5
3.	«Лыжная подготовка»	9
4.	«Спортивные игры (русская лапта)»	5
5.	«Спортивные игры (баскетбол)»	3
6.	«Спортивные игры (волейбол)»	5
7.	«Спортивные игры (футбол)»	1
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>

### 7 класс

#### 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» ипротивоходом.

##### *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 наравновесие;
- 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, наброшенного 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 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 двушажного 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».

### Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов
		<i>6 класс</i>
1.	«Легкая атлетика»	10
2.	«Гимнастика со основами акробатики»	5
3.	«Лыжная подготовка»	9
4.	«Спортивные игры (баскетбол)»	1
5.	«Спортивные игры (волейбол)»	6
6.	«Спортивные игры (футбол)»	3
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>

## Поурочное планирование

### 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>«Легкая атлетика».</b>		<b>4</b>				
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		Практическая работа
2.	Бег с высокого старта 40-60 м. Равномерный бег 5 мин.	1	0	1		Практическая работа
3.	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	0	1		Практическая работа
4.	Эстафетный бег. Техника эстафетного бега по кругу.	1	0	1		Практическая работа
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>		<b>4</b>				
5.	ТБ на уроках по баскетболу. Передвижения в стойке приставными шагами боком,	1	0	1		Практическая работа

	остановка прыжком.					
6.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа
7.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
8.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	0	1		Практическая работа
<b>«Гимнастика с основами акробатики».</b>		<b>7</b>				
9.	ТБ на уроках гимнастики. Вис согнувшись, прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	0	1		Практическая работа
10.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	1	0	1		Практическая работа
11.	Кувырок вперед и назад упор присев.	1	0	1		Практическая работа
12.	Стойка «согнут ноги». Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1		Практическая работа
13.	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1	0	1		Практическая работа
14.	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату (до 2 м.).	1	0	1		Практическая работа
15.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	1	0	1		Практическая работа
<b>«Спортивные игры (русская лапта)».</b>		<b>1</b>				
16.	ТБ на уроках по русской лапте. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту».	1	0	1		Практическая работа
<b>«Лыжная подготовка».</b>		<b>9</b>				
17.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа

18.	Изменение частоты сердечных сокращений. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
19.	Бег на лыжах на короткие дистанции с разной скоростью	1	0	1		Практическая работа

	(4*100 м.). Лыжная эстафета.					работа
20.	Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4*250 м.).	1	0	1		Практическая работа
21.	Повороты на лыжах. Поворот переступанием.	1	0	1		Практическая работа
22.	Спуски на лыжах. Спуск в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа
23.	Торможение «плугом». Спуски в парах, тройках за руки.	1	0	1		Практическая работа
24.	Передвижения на лыжах. Элементы техники лыжных ходов. Подвижная игра: «Кто быстрее?».	1	0	1		Практическая работа
25.	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>		<b>3</b>				
26.	ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1	0	1		Практическая работа
27.	Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи.	1	0	1		Практическая работа
28.	Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3). Подвижная игра: «Летучий мяч».	1	0	1		Практическая работа
<b>«Легкая атлетика».</b>		<b>4</b>				
29.	Бег на средние дистанции. Бег 200300 м. Равномерный бег 7 мин.	1	0	1		Практическая работа
30.	Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Защищай товарища».	1	0	1		Практическая работа

31.	Бросок набивного мяча (2 кг.) из различных положений.	1	0	1		Практическая работа
32.	Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Снайперы».	1	0	1		Практическая работа
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>		<b>1</b>				
33.	ТБ на уроках по футболу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	1		Практическая работа
						работа
34.	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.	1	0	1		Практическая работа

### Поурочное планирование

6 класс

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
<b>1 четверть</b>			
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>3</b>
1.		ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт (от 10 до 15 м.). Бег с ускорением от 30-40 м.	<b>1</b>
2.		Бег по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра с реагированием на внезапные команды.	<b>1</b>
3.		Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>			<b>3</b>
4.		Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	<b>1</b>
5.		Баскетбол. Бросок мяча. Игра (2*2, 3*3). Игра в мини-баскетбол.	<b>1</b>
6.		Баскетбол. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0).	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (русская лапта)».</b>			<b>2</b>
7.		Русская лапта. ТБ на уроках по русской лапте. Стойка игрока, перемещения.	<b>1</b>
8.		Русская лапта. Ловля передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту».	<b>1</b>
<b>2 четверть</b>			
<b>«Гимнастика с основами акробатики».</b>			<b>5</b>

9.		ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	<b>1</b>
10.		Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики), вис присев (девочки). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	<b>1</b>
11.		«Мост» из положения стоя. Лазанье по канату в 2 приема.	<b>1</b>
12.		Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Лазанье по канату. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.	<b>1</b>
13.		Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений).	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (русская лапта)».</b>			<b>3</b>
14.		Русская лапта. Удары битой по мячу.	<b>1</b>
15.		Русская лапта. Осаливание и самоосаливание.	<b>1</b>
16.		Русская лапта. Игра в лапту. Финты.	<b>1</b>
<b>3 четверть</b>			
<b>«Лыжная подготовка».</b>			<b>9</b>
17.		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	<b>1</b>
18.		Передвижение на лыжах изученными способами дистанции 2 км.	<b>1</b>
19.		Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты и игры на лыжах.	<b>1</b>
20.		Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант.	<b>1</b>
21.		Переход с одного шага на другой через шаг.	<b>1</b>
22.		Прохождение дистанции 3 км. с чередованием ходов.	<b>1</b>
23.		Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами.	<b>1</b>
24.		Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.	<b>1</b>
25.		Передвижения на лыжах. Игры на склоне. Эстафеты с передачей палок.	<b>1</b>
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>1</b>
26.		Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	<b>1</b>
<b>4 четверть</b>			
27.		Волейбол. Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Подвижная игра: «Мяч среднему».	<b>1</b>
28.		Волейбол. Перемещение приставными шагами вдоль сетки.	<b>1</b>

29.		Волейбол. Нижняя прямая подача в парах, в стенку, через ширину площадки.	1
30.		Волейбол. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием.	1
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>3</b>
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
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			<b>1</b>
34.		Футбол. ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1

### Поурочное планирование

### Календарно-тематическое планирование

#### 7 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
<b>1 четверть</b>			
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>5</b>
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
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>3</b>
6.		Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
7.		Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением.	1
8.		Волейбол. Прямой нападающий удар с двух шагов разбега.	1
<b>2 четверть</b>			
<b>«Гимнастика с основами акробатики».</b>			<b>5</b>

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 предметами).	1
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
<b>«Спортивные игры (волейбол)».</b>			<b>3</b>
14.		Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол.	1
15.		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены.	1
16.		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	1
<b>3 четверть</b>			
<b>«Лыжная подготовка».</b>			<b>9</b>
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
<b>«Спортивные игры (баскетбол)».</b>			<b>1</b>
26.		Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Штрафной бросок. Игровые задания (2*1, 3*1). Игра в мини-баскетбол.	1
<b>4 четверть</b>			
<b>«Легкая атлетика».</b>			<b>5</b>
27.		Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин.	1

28.		Беговые упражнения. Соревнования в кроссовом беге 15002000 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 гр.) на дальность. Подвижная игра: «Морской бой».	1
<b>«Спортивные игры (футбол)».</b>			<b>3</b>
32.		Футбол. ТБ на уроках по футболу. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология.	1
33.		Футбол. Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3*1.	1
34.		Футбол. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в минифутбол.	1

### **Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы**

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

- Рабочая программа «Физическая культура» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015 г.
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва, «Вако», 2010 г.
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010.

#### **Цифровые образовательные ресурсы:**

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>
- Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
- Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
- Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>