

Управление образования администрации Горноуральского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 6

*Приложение 1.25.  
Основной образовательной программы  
основного общего образования,  
утвержденной приказом по МБОУ СОШ №6  
от 31 августа 2023 г. № 170-д*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
5 – 9 классы**

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### Метапредметные результаты

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его

реализации;

- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности; основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;
- планировать общие способы работы;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство)
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» включает в себя три раздела: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

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

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

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

В конце освоения курса обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **1-ый год обучения** (недельная нагрузка - 1 час)

##### **Общая физическая подготовка (10 часов)**

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. 3.Акробатические упражнения  
Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
4. Легкоатлетические упражнения.
5. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.
4. Подвижные игры.
5. Спортивные игры по упрощённым правилам.

### **Специальная подготовка (10 часов)**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

### **Техническая подготовка (10 часов)**

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

### **Тактическая подготовка (2 часов)**

Тактика нападения. Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

### **Интегральная подготовка (2 часов)**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

### **Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

### **Педагогический контроль:**

1) контроль за физическим развитием обучающегося;

2) контроль физической и технической подготовленностью. Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

### **1-ой год обучения (недельная нагрузка – 1 час)**

#### **Общая физическая подготовка (10 часов)**

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Стретч - упражнения.

Статические упражнения.

3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках.

Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие.

4. Легкоатлетические упражнения (10 ч.)

Ускорения до 20, 30, 60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3x10 м, 6x10 м, 10x10 м.

5. Подвижные игры.

6. Спортивные игры. Баскетбол. Гандбол. Волейбол.

### **Специальная подготовка (10 часов)**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

### **Техническая подготовка (10 часов)**

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками. Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различны по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте. Подача мяча. Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты.

Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных исходных положений, прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

### **Тактическая подготовка (2 часов)**

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

### **Интегральная подготовка (2 часов)**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
2. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.
3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.
4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

### **Психологическая подготовка (в течение занятий)**

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

### **Педагогический контроль**

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

**Тактическая подготовка:** действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

В программе курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера-преподавателя - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;
- необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

### **Формы организации внеурочной деятельности:**

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья;
- контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований;
- игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты, КТД;
- игровые программы по пропаганде ЗОЖ

### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>
1	Правила соревнований
2	Передачи мяча на месте и в движении
3	Подачи мяча в волейболе
4	Ведение мяча с изменением направления
5	Бросок в кольцо с места
6	Удар по мячу в футболе по воротам
7	Штрафной бросок в баскетболе
8	Выбивание и вырывание мяча
9	Техника защиты
10	Техника нападения

### **Виды внеурочной деятельности:**

- 1) игровая деятельность;
- 2) спортивно-оздоровительная деятельность

### **Содержание программы (5-7 классы) Общая физическая подготовка (ОФП) (в процессе занятий)**

Упражнения для формирования осанки; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; бег с ускорением на 30, 40, 50 метров; бег с преодолением препятствий; челночный бег 3 по 10, 6 по 10 м; бег до 8 мин; прыжки со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину; броски набивного мяча 1 кг; силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями; упражнение с гантелями.

## **Основы знаний (6 ч.)**

Правила техники безопасности: историческое возникновение вида; правила игрив баскетбол, волейбол, футбол.

## **Футбол (10 ч.)**

### ***Техническая подготовка (5 ч.)***

Перемещение, стойка игрока, повороты; прием мяча: ведение мяча и финты; удары по мячу ногами и головой; отбор мяча.

### ***Тактическая подготовка: (5 ч.)***

Понятие о тактической системе и стиле игры (Характеристика игровых действий футболистов при расстановке 1+3;1+2+2:3+1):

Упражнения для развития умения «видеть поле»

*Тактика нападения (4 ч.):* групповые действия; командные действия. *Тактика защиты (6 ч.):* индивидуальные действия; групповые действия. *Тактика вратаря (2 ч.).*

### ***Игровая подготовка: (2 ч.)***

Подвижные игры с элементами футбола

## **Баскетбол (10 ч.)**

### ***Техническая подготовка (3 ч.)***

Остановка прыжком; остановка двумя шагами; повороты вперед назад: ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски в корзину.

### ***Тактическая подготовка (4 ч.)***

*Тактика нападения (1 ч.):* выход для получения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи».

*Тактика защиты (2 ч.):* противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; система личной защиты.

### ***Игровая подготовка (1 ч.)***

Игры с элементами баскетбола: «15 передач», «Коршун и наседка».

## **Волейбол (10 ч.)**

### ***Техническая подготовка (3 ч.):***

Стойка волейболиста; перемещение в стойке; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча над собой; прием мяча двумя руками снизу; нижняя прямая подача; передача мяча сверху у стены; передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах; передача мяча сверху стоя спиной к цели; передача мяча снизу; верхняя прямая подача; передача мяча сверху и снизу с перемещением; прием мяча с подачи; передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3; вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4; прямой нападающий удар.

**Тактическая подготовка (6 ч.)**

Групповые тактические действия в нападении

**Игровая подготовка (1 ч.)**

Учебно-тренировочная игра в волейбол

**Тематическое планирование**

**5 класс**

1.	Организация и проведение самостоятельных занятий
2.	Упражнения утренней зарядки
3.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности
4.	Опорные прыжки
5.	Бег на длинные дистанции
6.	Бег на короткие дистанции
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
8.	Повороты на лыжах способом переступания
9.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»
10.	Спуск на лыжах с пологого склона
11.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона
12.	Техника ловли мяча
13.	Техника передачи мяча
14.	Ведение мяча стоя на месте
15.	Приём и передача мяча снизу
16.	Технические действия с мячом
17.	Технические действия с мячом
18.	Удар по мячу внутренней стороной стопы
19.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
20.	Ведение футбольного мяча «по прямой»
21.	Ведение футбольного мяча «по кругу»

22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты
33.	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени
34.	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени
<b>Всего</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование

6 класс

1.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине
2.	Лазание по канату в три приема
3.	Упражнения ритмической гимнастики
4.	Упражнения ритмической гимнастики
5.	Упражнения ритмической гимнастики
6.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением
7.	Спринтерский бег
8.	Гладкий равномерный бег
9.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
10.	Передвижение одновременным одношажным ходом
11.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона

12.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение
13.	Передвижение в стойке баскетболиста
14.	Прыжки вверх толчком одной ногой
15.	Остановка двумя шагами и прыжком
16.	Упражнения на передачу и броски мяча
17.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов
18.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов
19.	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки
20.	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки
21.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча
22.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху
23.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху
24.	Удар по катящемуся мячу с разбега
25.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча
26.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча
27.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
33.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
34.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
<b>Всего</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование

#### 7 класс

1.	Тактическая подготовка
2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки
3.	Стойка на голове с опорой на руки
4.	Комплекс упражнений степ-аэробики

5.	Комбинация на гимнастическом бревне
6.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине
7.	Лазанье по канату в два приёма
8.	Преодоление препятствий наступанием
9.	Преодоление препятствий прыжковым бегом
10.	Эстафетный бег
11.	Прыжки с разбега в длину и в высоту
12.	Торможение на лыжах способом «упор»
13.	Поворот упором при спуске с пологого склона
14.	Преодоление естественных препятствий на лыжах
15.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции
16.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции
17.	Передача мяча после отскока от пола
18.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения
19.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения
20.	Верхняя прямая подача мяча
21.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху
22.	Перевод мяча за голову
23.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
24.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
25.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
26.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
27.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
33.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
34.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
<b>Всего</b>	<b>34</b>

**Тематическое планирование**  
**8 класс**

1.	Составление планов для самостоятельных занятий
2.	Упражнения для профилактики утомления
3.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
4.	Гимнастическая комбинация на перекладине
5.	Бег на средние дистанции
6.	Бег на длинные дистанции
7.	Прыжки в длину с разбега
8.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»
9.	Проплывание учебных дистанций
10.	Проплывание учебных дистанций
11.	Повороты с мячом на месте
12.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу
13.	Передача мяча одной рукой снизу
14.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке
15.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке
16.	Тактические действия в защите
17.	Тактические действия в нападении
18.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов
19.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
33.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
34.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
<b>Всего</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование 9 класс

1.	Восстановительный массаж
2.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине
3.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях
4.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне
5.	Упражнения черлидинга
6.	Бег на короткие дистанции
7.	Бег на длинные дистанции
8.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника
9.	Приёмы и передачи мяча на месте
10.	Приёмы и передачи в движении
11.	Удары
12.	Блокировка
13.	Ведение мяча
14.	Приемы мяча
15.	Передачи мяча
16.	Остановки и удары по мячу с места
17.	Остановки и удары по мячу в движении
18.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине

	Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м
33.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени
34.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени
<b>Всего</b>	<b>34</b>





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 1159140751877878898921129440081436868981209287

Владелец Бызова Юлия Петровна

Действителен с 18.12.2023 по 17.12.2024