

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Исполнительный комитет Кукморского муниципального района**

**Республики Татарстан**

**МБОУ "СОШ села Нижний Искубаш"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Г.Т. Галимова Г.Т.

Протокол №1 от  
«23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе

Р.Р. Самигулина Р.Р.

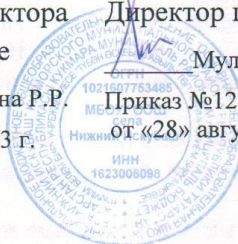
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

И.М. Муллахметов И.М.

Приказ №127/23  
от «28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности  
для основного общего образования  
спортивно-оздоровительное направление  
«Спортивные игры» 5,7,8 классы**

**Нижний Искубаш 2023**

## Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «ООШ села Нижний Искубаш»;
- Положением о внеурочной деятельности в МБОУ «ООШ села Нижний Искубаш»;
- Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МБОУ «ООШ села Нижний Искубаш».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм

поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

## Содержание программы

### 5 класс

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения:

вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

#### **Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде.

Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

#### **Баскетбол -12 ч**

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. **Специальная подготовка.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

#### **Гандбол-8ч**

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. **Специальная подготовка.** Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

#### **Волейбол- 10 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

**2. Специальная подготовка.** Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом.

### **Футбол -5 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

**2. Специальная подготовка.** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

### **7 класс**

#### **Теоретические знания:**

выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта;

проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;

методы закаливания.

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

### **Баскетбол -12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

**2. Специальная подготовка.** Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### **Гандбол-8ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Развитие гандбола в России Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

**2. Специальная подготовка.** Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

### **Волейбол- 10 ч**

1. **Основы знаний.** Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. **Специальная подготовка.** Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Футбол – 5 ч**

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. **Специальная подготовка.** Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

### **8 класс**

#### **Теоретические знания**

Положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

выполнение творческих проектов.

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

#### **Баскетбол- 12 ч**

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

2. **Специальная подготовка.** Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

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

#### **Гандбол-8ч**

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Закаливание организма.

2. **Специальная подготовка.** Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Командные тактические действия

#### **Волейбол- 10ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

**2. Специальная подготовка.** Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

#### **Футбол – 5ч**

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

**2. Специальная подготовка.** Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

*Предметные результаты* освоения учащимися предмета в основной школе:

#### **5 класс**

##### **ученик научится:**

- рассматривать подвижные игры как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **ученик научится:**

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

### **ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

## **Физическое совершенствование**

### **ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

### **ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

## **7 класс**

### **ученик научится:**

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

### **ученик получит возможность научиться:**

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### **ученик научится:**

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

### **ученик получит возможность научиться:**



- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

#### **Физическое совершенствование**

##### **ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

##### **ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

#### **8 класс**

##### **ученик научится:**

- знать когда и где проходили Олимпийские игры;

##### **семиклассник получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

##### **ученик научится:**

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

##### **ученик получит возможность научиться:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

#### **Физическое совершенствование**

##### **ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

##### **ученик получит возможность научиться:**

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;



### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Теоретические знания в процессе занятия</b>		
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов.	1
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1
4	Ведение мяча	1
5-6	Броски в кольцо	2
7-8	Игра в защите. Защита зоны.	2
9-10	Игра в нападении	2
11-12	Игра в защите. Личная защита.	2
<b>Гандбол</b>		<b>8</b>
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4-5	Техника броска.	2
6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
7	Закрепление техники опорного броска.	1
8	Техника игры в защите.	1
<b>Пионербол</b>		<b>10</b>
1-2	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	2
3-4	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
5-6	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
7-8	Прием высоко летящего мяча.	2
9-10	Техника и тактика игры в пионербол.	2
<b>Футбол</b>		<b>5</b>
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
Всего		34

### 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2-3	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	2
4-5	Ведение мяча. Эстафеты.	2
6-7	Броски в кольцо. Подвижные игры.	2
8-9-10	Игра по упрощенным правилам.	3
11-12	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	2
<b>Гандбол</b>		<b>8</b>
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5	Техника броска.	1
6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
7	Закрепление техники опорного броска.	1
8	Техника игры в защите.	1
<b>Пионербол</b>		<b>10</b>
1-2	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	2
3-4	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
5-6	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
7-8	Прием высоко летящего мяча.	2
9-10	Техника и тактика игры в пионербол.	2
<b>Футбол</b>		<b>5</b>
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
	Всего	34

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Ведение мяча	1
5	Броски в кольцо	1
6	Игра в защите	1
7-8	Личная защита игрока.	2
9-10	Игра в нападении.	2
11-12	Защита зоны, тактика игры в баскетбол.	2
<b>Гандбол</b>		<b>8</b>
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5	Техника броска.	1
6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
7	Закрепление техники опорного броска.	1
8	Техника игры в защите.	1
<b>Волейбол</b>		<b>10</b>
1-2	Техника верхней и нижней передачи мяча	2
3-4	Нижняя прямая подача мяча.	2
5-6	Прием мяча. Передача у стены, в парах.	2
7-8	Прием мяча от сетки.	2
9-10	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
<b>Футбол</b>		<b>5</b>
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол, (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
	Всего	<b>34</b>

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**  
**Исполнительный комитет Кукморского муниципального района**  
**Республики Татарстан**  
**МБОУ "СОШ села Нижний Искубаш"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Галимова Г.Т.

Протокол №1 от  
«23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ Самигулина Р.Р.

от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_ Муллахметов И.М.

Приказ №127/23

от «28» августа 2023 г.

**Поурочное планирование**  
**к рабочей программе**  
**учебного предмета «Подвижные игры»**  
**для обучающихся 5 класса**

Иванов Гаврил Николаевич  
учитель физической культуры

## 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Примечание
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	02.09.2023		
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	1	09.09.2023		
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	16.09.2023		
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	23.09.2023		
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1	30.09.2023		
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1	07.10.2023		
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	1	14.10.2023		
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	1	21.10.2023		
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	1	10.11.2023		
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	1	18.11.2023		
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	1	24.11.2023		
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	02.12.2023		
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	1	09.12.2023		
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	1	16.12.2023		
15	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	1	23.12.2023		
16	Блокирование, персональная опека	1	13.01.2023		
17	Тактика нападения.	1	20.01.2023		
18	Основные принципы нападения. Расстановки.	1	27.01.2023		
19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	1	03.02.2023		

20	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	1	10.02.2023		
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1	17.02.2023		
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	1	24.02.2023		
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	1	01.03.2023		
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1	09.03.2023		
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1	16.03.2023		
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1	22.03.2023		
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1	06.04.2023		
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	1	13.04.2023		
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1	20.04.2023		
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1	27.04.2023		
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	1	04.05.2023		
32	Промежуточная аттестация	1	11.05.2024		
33	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	1	18.05.2024		
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1	25.05.2024		

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Исполнительный комитет Кукморского муниципального района**

**Республики Татарстан**

**МБОУ "СОШ села Нижний Искубаш"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Галимова Г.Т.

Протокол №1 от  
«23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ Самигулина Р.Р.  
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_ Муллахметов И.М.

Приказ №127/23  
от «28» августа 2023 г.

**Поурочное планирование**  
**к рабочей программе**  
**учебного предмета «Подвижные игры»**  
**для обучающихся 7 класса**

Иванов Гаврил Николаевич  
учитель физической культуры



## 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Примечание
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	05.09.2023		
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	1	12.09.2023		
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	19.09.2023		
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	26.09.2023		
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1	03.10.2023		
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1	10.10.2023		
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	1	17.10.2023		
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	1	24.10.2023		
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	1	07.11.2023		
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	1	14.11.2023		
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	1	21.11.2023		
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	28.11.2023		
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	1	05.12.2023		
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	1	12.12.2023		
15	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	1	19.12.2023		
16	Блокирование, персональная опека	1	26.12.2023		
17	Тактика нападения.	1	09.01.2023		
18	Основные принципы нападения. Расстановки.	1	16.01.2023		
19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	1	23.01.2023		

20	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	1	30.01.2023		
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1	17.02.2023		
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	1	06.02.2023		
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	1	13.02.2023		
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1	20.02.2023		
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1	27.02.2023		
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1	05.03.2023		
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1	12.03.2023		
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	1	19.03.2023		
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1	09.04.2023		
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1	16.04.2023		
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	1	23.04.2023		
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1	30.04.2024		
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1	07.04.2024		
34	Промежуточная аттестация	1	14.05.2024		

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Исполнительный комитет Кукморского муниципального района**

**Республики Татарстан**

**МБОУ "СОШ села Нижний Искубаш"**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

\_\_\_\_\_ Галимова Г.Т.

Протокол №1 от  
«23» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по учебной работе**

\_\_\_\_\_ Самигулина Р.Р.  
от «25» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

\_\_\_\_\_ Муллахметов И.М.

Приказ №127/23  
от «28» августа 2023 г.

**Поурочное планирование  
к рабочей программе  
учебного предмета «Подвижные игры»  
для обучающихся 8 класса**

Иванов Гаврил Николаевич  
учитель физической культуры

## 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Примечание
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	01.09.2023		
2	Ведение мяча в движении. Остановка в прыжке.	1	08.09.2023		
3	Передача мяча с отскоком об пол. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	15.09.2023		
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	22.09.2023		
5	Передача мяча двумя руками в движении (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1	30.09.2023		
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1	06.10.2023		
7	Учебная игра баскетбол. Научатся выполнять тактические действия в игре	1	13.10.2023		
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	1	20.10.2023		
9	Учебная игра баскетбол. Научатся выполнять тактические действия в игре	1	27.10.2023		
10	Штрафной бросок. Научатся выполнять тактические действия в игре	1	10.11.2023		
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	1	17.11.2023		
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	24.11.2023		
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	1	01.12.2023		
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	1	08.12.2023		
15	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	1	15.12.2023		
16	Блокирование, персональная опека	1	22.12.2023		
17	Тактика нападения.	1	29.12.2023		

18	Основные принципы нападения. Расстановки.	1	12.01.2023		
19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	1	19.01.2023		
20	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	1	26.01.2023		
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1	02.02.2023		
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	1	09.02.2023		
23	Верхняя и нижняя подача мяча.	1	16.02.2023		
24	Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча. Игра в волейбол.	1	01.03.2023		
25	Нападающий удар.	1	15.03.2023		
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	1	22.03.2023		
27	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	1	05.04.2023		
28	Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Нижняя прямая подача мяча.	1	12.04.2023		
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	1	19.04.2023		
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	1	26.04.2023		
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние физической культуры на развитие организм. Ведение, передача мяча внутренней стороны стопы.	1	03.05.2023		
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1	10.05.2024		
33	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1	17.05.2024		
34	Промежуточная аттестация	1	24.05.2024		