

02-10

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Гимназия №26»



«Принято»
Педагогическим советом
протокол от 29.08.2025 г. №1

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия №26»

_____ А.Л.Сальников

Введено в действие приказом от 29.08.2025г. № 170

Рабочая программа дополнительного образования
по курсу «Быстрее. Выше. Сильнее» для 8-9 класса
(2 час в неделю, 68 часа в год)

Направление: спортивно-образовательное

Составитель: Казанкин Станисла Вячеславович, учитель физической культуры.

«Согласовано»
Заместитель директора _____ от 29.08.2025г.

Подпись _____ Ф.И.О.

г. Набережные Челны

2025 г.

Содержание программы «Быстрее.Выше.Сильнее»

Игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивных и народных игр.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игр;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников;
- подготовка учащихся к соревнованиям.

Планируемые результаты освоения программы формулируются с учетом цели и содержания программы и определяют основные знания, умения, навыки, а также компетенции, личностные, метапредметные и предметные результаты, приобретаемые учащимися в процессе изучения программы. По итогам освоения программы учащиеся сдают контрольные тесты общефизической, специальной и технической подготовки.

Планируемые результаты освоения программы «Быстрее.Выше.Сильнее»

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование программы «Быстрее.Выше.Сильнее»

Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Формы проведения, аттестации/контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Общая физическая подготовка	23	Контрольные нормативы по итогам реализации программы.	https://user.gto.ru/#gto-m https://resh.edu.ru https://infourok.ru
2. Специальная физическая подготовка	11	Контрольные нормативы по итогам реализации программы	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball https://resh.edu.ru
3. Техническая подготовка	22	Контрольные нормативы по итогам реализации программы	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball https://resh.edu.ru
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	Участие в товарищеских играх.	
5. Контрольные нормативы по: ОФП СФП Техника	1		
ИТОГО	68		

Календарно-тематическое планирование «Быстрее.Выше.Сильнее»

№ п/п	Тема занятия /Виды деятельности	Формы занятий	Количество часов	Дата проведения		Корректировка
				План	Факт	
1	Повторяют и закрепляют знания по ТБ и доврачебной помощи при травмах. Узнают требования ЕВСК Выполняют упражнения ОФП. Развивают физические качества	Теоретическое и практическое	1	1.09		
2	Однонаправленная Выполняют упражнения ОФП. Развивают физические качества Выполняют упражнения СФП. Развивают специальные физические качества	Теоретическое и практическое	1	5.09		
3	Однонаправленная контрольная Выполняют упражнения СФП. Развивают специальные физические качества Демонстрируют уровень физической и специальной подготовки	Теоретическое и практическое	1	8.09		
4	групповая Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений Совершенствуют варианты техники приема и передач мяча	Теоретическое и практическое	1	12.09		
5	групповая Совершенствуют варианты подач мяча и техники приема и передачи мяча	Теоретическое и практическое	1	15.09		
6	Групповая Совершенствуют технику нападающего удара и его	Теоретическое и практическое	1	19.09		

	блокирования. Выполняют комбинации из технических приемов					
7	коллективно-групповая Осуществляют индивидуальные групповые тактические действия в нападении.	Теоретическое и практическое	1	22.09		
8	Групповая Осуществляют командные действия в нападении. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре с заданием	Теоретическое и практическое	1	26.09		
9	коллективно-групповая Отрабатывают индивидуальные действия. Совершенствуют навыки и умения в судействе игры. Отрабатывают расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны. Совершенствуют системы игры: «уступом вперед» и «уступом назад»	Теоретическое и практическое	1	29.09		
10	Групповая Совершенствуют упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки	Теоретическое и практическое	1	3.10		
11	Однонаправленная Выполняют упражнения ОФП. Выполняют упражнения СФП. Развивают специальные физические качества	Теоретическое и практическое	1	6.10		
12	групповая Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре. Отрабатывают индивидуальные действия	Теоретическое и практическое	1	10.10		
13	групповая Выявляют и корректируют тактические ошибки в	Теоретическое и практическое	1	13.10		

	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют: индивидуальный выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; при зонном блокировании взаимодействуют с игроками передней линии					
14	коллективно-групповая Выполняют чередование двух вариантов защиты. Варьируют тактические действия в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Теоретическое и практическое	1	17.10		
15	групповая Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре. Осуществляют судейство	Теоретическое и практическое	1	20.10		
16	коллективно-групповая Выполняют чередование упражнений по технике и тактике. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении заданий	Теоретическое и практическое	1	24.10		
17	Однонаправленная Выполняют упражнения ОФП. Выполняют упражнения СФП. Развивают специальные физические качества	Теоретическое и практическое	1	7.11		
18	индивидуальная и коллективно-групповая Совершенствуют индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействуют со сверстниками учебной игре, четко соблюдают установки на игру. Варьируют тактические действия в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Теоретическое и практическое	1	10.11		
19	групповая	Теоретическое и	1	14.11		

	Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Устраняют технические ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре	практическое				
20	групповая Осуществляют переключения в выполнении тактических действий в нападении-защите, защите- нападении	Теоретическое и практическое	1	17.11		
21	групповая Отрабатывают индивидуальные и групповые действия. Описывают технику игровых действий и приемов, совершенствуют ее самостоятельно. Совершенствуют командные действия. Выявляют и корректируют тактические ошибки в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Теоретическое и практическое	1	21.11		
22	Групповая Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Устраняют технические ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре. Осуществляют судейство	Теоретическое и практическое	1	24.11		
23	групповая Выполняют упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств	Теоретическое и практическое	1	28.11		
24	групповая Совершенствуют комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре. Устраняют технические ошибки. Осуществляют судейство	Теоретическое и практическое	1	1.12		

25	Коллективно-групповая Совершенствуют индивидуальные, групповые и командные действия. Варьируют тактические действия в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществляют судейство	Теоретическое и практическое	1	5.12		
26	групповая Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Устраняют технические ошибки. Взаимодействуют со сверстниками и четко соблюдают установки в игре	Теоретическое и практическое	1	8.12		
27	коллективно-групповая Выполняют чередование двух вариантов защиты. Варьируют тактические действия в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Теоретическое и практическое	1	12.12		
28	Однонаправленная Выполняют упражнения СФП. Развивают специальные физические качества	Теоретическое и практическое	1	15.12		
29	групповая Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Устраняют технические ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре. Осуществляют судейство	Теоретическое и практическое	1	19.12		
30	Групповая Выполняют упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении заданий	Теоретическое и практическое	1	22.12		

31	индивидуальная и коллективно-групповая Совершенствуют индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействуют со сверстниками учебной игре, четко соблюдают установки на игру	Теоретическое и практическое	1	26.12		
32	Однонаправленная Выполняют упражнения ОФП. Развивают физические качества	Теоретическое и практическое	1	29.12		
33	Однонаправленная Выполняют упражнения СФП. Развивают специальные физические качества	Теоретическое и практическое	1	12.01		
34	Контрольная Выполняют тестовые упражнения ОФП и СФП и сравнивают их с предыдущими	Теоретическое и практическое	1	16.01		
35	рассказ, беседа Повторяют и закрепляют знания по ТБ и доврачебной помощи при травмах. Узнают требования ЕВСК Выполняют упражнения ОФП. Развивают физические качества	Теоретическое и практическое	1	19.01		
36	Однонаправленная Выполняют упражнения ОФП. Развивают физические качества Выполняют упражнения СФП. Развивают специальные физические качества	Теоретическое и практическое	1	23.01		
37	Однонаправленная контрольная Выполняют упражнения СФП. Развивают специальные физические качества Демонстрируют уровень физической и специальной подготовки	Теоретическое и практическое	1	26.01		
38	групповая Выполняют комбинации из освоенных элементов	Теоретическое и практическое	1	30.01		

	техники передвижений Совершенствуют варианты техники приема и передач мяча					
39	групповая Совершенствуют варианты подач мяча и техники приема и передачи мяча	Теоретическое и практическое	1	2.02		
40	Групповая Совершенствуют технику нападающего удара и его блокирования. Выполняют комбинации из технических приемов	Теоретическое и практическое	1	6.02		
41	коллективно-групповая Осуществляют индивидуальные групповые тактические действия в нападении.	Теоретическое и практическое	1	9.02		
42	Групповая Осуществляют командные действия в нападении. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре с заданием	Теоретическое и практическое	1	13.02		
43	коллективно-групповая Отрабатывают индивидуальные действия. Совершенствуют навыки и умения в судействе игры. Отрабатывают расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны. Совершенствуют системы игры: «уступом вперед» и «уступом назад»	Теоретическое и практическое	1	16.02		
44	Групповая Совершенствуют упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки	Теоретическое и практическое	1	20.02		
45	Однонаправленная Выполняют упражнения ОФП. Выполняют упражнения	Теоретическое и практическое	1	23.02		

	СФП. Развивают специальные физические качества					
46	групповая Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре. Отрабатывают индивидуальные действия	Теоретическое и практическое	1	27.02		
47	групповая Выявляют и корректируют тактические ошибки в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют: индивидуальный выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; при зонном блокировании взаимодействуют с игроками передней линии	Теоретическое и практическое	1	2.03		
48	коллективно-групповая Выполняют чередование двух вариантов защиты. Варьируют тактические действия в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Теоретическое и практическое	1	6.03		
49	групповая Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре. Осуществляют судейство	Теоретическое и практическое	1	9.03		
50	коллективно-групповая Выполняют чередование упражнений по технике и тактике. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении заданий	Теоретическое и практическое	1	13.03		
51	Однонаправленная Выполняют упражнения ОФП. Выполняют упражнения СФП. Развивают специальные физические качества	Теоретическое и практическое	1	16.03		

52	индивидуальная и коллективно-групповая Совершенствуют индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействуют со сверстниками учебной игре, четко соблюдают установки на игру. Варьируют тактические действия в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Теоретическое и практическое	1	20.03		
53	групповая Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Устраняют технические ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре	Теоретическое и практическое	1	23.03		
54	групповая Осуществляют переключения в выполнении тактических действий в нападении-защите, защите- нападении	Теоретическое и практическое	1	27.03		
55	групповая Отрабатывают индивидуальные и групповые действия. Описывают технику игровых действий и приемов, совершенствуют ее самостоятельно. Совершенствуют командные действия. Выявляют и корректируют тактические ошибки в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Теоретическое и практическое	1	6.04		
56	Групповая Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Устраняют технические ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре. Осуществляют судейство	Теоретическое и практическое	1	10.04		
57	групповая Выполняют упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования	Теоретическое и практическое	1	13.04		

	навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств					
58	групповая Совершенствуют комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре. Устраняют технические ошибки. Осуществляют судейство	Теоретическое и практическое	1	17.04		
59	Коллективно-групповая Совершенствуют индивидуальные, групповые и командные действия. Варьируют тактические действия в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществляют судейство	Теоретическое и практическое	1	20.04		
60	групповая Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Устраняют технические ошибки. Взаимодействуют со сверстниками и четко соблюдают установки в игре	Теоретическое и практическое	1	24.04		
61	Однонаправленная контрольная Выполняют упражнения СФП. Развивают специальные физические качества Демонстрируют уровень физической и специальной подготовки	Теоретическое и практическое	1	27.04		
62	групповая Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений Совершенствуют варианты техники приема и передач мяча	Теоретическое и практическое	1	1.05		
63	групповая	Теоретическое и	1	4.05		

	Отрабатывают комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Устраняют технические ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в учебной игре. Осуществляют судейство	практическое				
64	Групповая Выполняют упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении заданий	Теоретическое и практическое	1	8.05		
65	индивидуальная и коллективно-групповая Совершенствуют индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействуют со сверстниками учебной игре, четко соблюдают установки на игру	Теоретическое и практическое	1	11.05		
66	Однонаправленная Выполняют упражнения ОФП. Развивают физические качества	Теоретическое и практическое	1	15.05		
67	Однонаправленная Выполняют упражнения СФП. Развивают специальные физические качества	Теоретическое и практическое	1	18.05		
68	Контрольная Итоговая аттестация.	Практическое	1	22.05		