

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заинская средняя общеобразовательная школа № 2»  
Заинского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от 29 августа 2025г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «ЗСОШ №2»  
\_\_\_\_\_ Данилова В.А.  
Приказ №200  
«29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дополнительному образованию  
**«Здоровое поколение»**  
по спортивным играм  
для обучающихся 5- 11 классов  
на 2025-2026 учебный год

Рассмотрено  
на педагогическом совете школы  
Протокол № 1  
от 29.08.2025

Разработчик: Идиятуллина Гульфия Гиздулловна  
учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

2025г.

## Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБОУ «Заинская СОШ № 2»
2.	Полное название программы	Спортивный клуб «Здоровое поколение»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивное
4.	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	ИдиятуллинаГульфияГиздулловна педагог дополнительного образования
4.2	ФИО, должность	ИдиятуллинаГульфияГиздулловна учитель физической культуры «МБОУ ЗСОШ №2»
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	11-17 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы  - принцип проектирования программы  - форма организации содержания и учебного процесса	модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Многопрофильная  Принцип последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Групповая
5.4	Цель программы	Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень - введение в мир спортивных игр, знакомство с основами теории и отработка навыков игры волейбол, футбол, баскетбол, лёгкая атлетика.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Форма организации деятельности учащихся: - индивидуально-групповая; - индивидуальная; - групповая. Методы обучения: игровые, наглядные и практические: игровая деятельность, практика, разбор техник ловли и передачи мяча, правил игры.
7.	Формы мониторинга результативности	Соревнования по волейболу, футболу, баскетболу, лёгкой атлетике.
8.	Результат реализации программы	проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2025
10.	Рецензенты	Заместитель директора по воспитательной работе МБОУ «ЗСОШ №2» Красильникова Е.Н.

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Заинская средняя общеобразовательная школа №2» ЗМР РТ на 2025-2026 учебный год, принятой на заседании педагогического совета, протокол №1 от 29.08.2025

Основополагающими при проектировании и составлении дополнительной общеразвивающей программы кружка «Здоровое поколение» являются следующие документы:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» в новой редакции, направленные Республиканским центром внешкольной работы Республики Татарстан, г.Казань, 2023 г.;
10. Устав МБОУ «Заинская средняя общеобразовательная школа №2» ЗМР РТ;

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-11 классов.

Программа «Здоровое поколение» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «Здоровое поколение» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа школьного спортивного клуба «Здоровое поколение» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

В соответствии с целью образовательной области программы формируются **задачи:**

- развитие основных физических качеств;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по спортивным играм;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Срок реализации программы: 1 год.** Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 4 часа в неделю, всего 72 часа в год. **Возраст учащихся 11-17 лет.**

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Планируемые результаты освоения программы представляют собой:**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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* характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию	Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов

*Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:*

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития спортивных игр;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

**Уметь:**

- выполнять технические приемы;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

#### **Ожидаемый результат:**

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

#### **Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний ( в течение года);
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

## Материально-техническое обеспечение

1. Музыкальный центр
2. Свисток
3. Стойки
4. Мячи баскетбольные
5. Баскетбольные щиты
6. Мячи волейбольные
7. Волейбольные стойки и сетка
8. Мячи футбольные
9. Скакалки
10. Обручи
11. Гимнастическая стенка
12. Гимнастические скамейки
13. Гимнастические маты
14. Малые мячи
15. Флашки

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Спортивные игры	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	24	4	20
2	Волейбол	24	4	20
3	Футбол	12	4	8
4	Легкая атлетика	12	2	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел рабочей программы	Кол-во часов	№ занятия п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата		Примечание
					План	Факт	
Баскетбол	24	1	Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.	2	3.09		
		2	Стойки и перемещения баскетболиста.	2	5.09		
		3	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча.	2	10.09		
		4	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	2	12.09		
		5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	2	17.09		
		6	Передача мяча снизу на месте.	2	19.09		
		7	Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	2	24.09		

		8	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей.	2	26.09		
		9	Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	2	1.10		
		10	Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	2	3.10		
		11	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	2	8.10		
		12	Остановка прыжком. Остановка в два шага.	2	10.10		
		13	Передача мяча снизу, от груди, от плеча.	2	15.10		
		14	Развитие скоростных способностей . Эстафеты с бегом и прыжками.	2	17.10		
		15	Броски в кольцо на месте. Броски в кольцо с двух шагов.	2	22.10		
		16	Броски в кольцо без сопротивления защитника, с противодействием.	2	24.10		
		17	Повороты на месте. Челночное ведение.	2	29.10		
		18	Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	2	31.10		
		19	Диагностирование и тестирование	2	5.11		
		20	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Судейская практика.	2	7.11		
		21	Ведение мяча. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	2	12.11		
		22	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.	2	14.11		
		23	Игра в защите. Игра в нападении.	2	19.11		
		24	Броски в движении после двух шагов. Учебная игра баскетбол.	2	21.11		
<b>Волейбол</b>	<b>24</b>	25	<i>Основы знаний.</i> Приёмы силовой подготовки. Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Предупреждение травматизма.	2	26.11		
		26	Специальная	2	28.11		

			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.				
		27	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	2	3.12		
		28	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	2	5.12		
		29	Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»	2	10.12		
		30	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Обучение подаче мяча, упражнения для рук.	2	12.12		
		31	Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.	2	17.12		
		32	Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».	2	19.12		
		33	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	2	24.12		
		34	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	2	26.12		
		35	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	2	14.01		
		36	Передача мяча через сетку с места. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.	2	16.01		
		37	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.	2	21.01		
		38	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	2	23.01		
		39	Верхняя передача двумя руками в прыжке.	2	28.01		
		40	Прямой нападающий удар. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и	2	30.01		

			продолжительности выполнения упражнений.				
		41	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	2	4.02		
		42	Двусторонняя учебная игра.	2	6.02		
		43	Одиночное блокирование.	2	11.02		
		44	Страховка при блокирования.	2	13.02		
		45	Судейская практика.	2	18.02		
		46	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2	20.02		
		47	Командные тактические действия в нападении и защите.	2	25.02		
		48	Турнир по волейболу.	2	27.02		
<b>Футбол</b>	<b>12</b>	49	Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Инструктаж по технике безопасности за занятиях футболом.	2	4.03		
		50	Удар по неподвижному и катящему мячу .Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	2	6.03		
		51	Техника игры вратаря. Тактические действия, тактика вратаря.	2	11.03		
		52	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному по мячу, катящемуся навстречу.	2	13.03		
		53	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	2	18.03		
		54	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».	2	20.03		
		55	Остановка мяча, ведение мяча. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра в футбол по упрощённым правилам.	2	25.03		
		56	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	2	27.03		

		57	Ведение мяча, ложные движения (финты).	2	1.04		
		58	Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Вбрасывание мяча.	2	3.04		
		59	Тактика игры в нападении и защите. Судейская практика.	2	8.04		
		60	Турнир по футболу.	2	10.04		
Легкая атлетика	12	61	Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике Физическая культура человека- режим дня, его основное содержание и правила планирования.	2	15.04		
		62	Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие быстроты.	2	17.04		
		63	Низкий старт. Прыжки в длину согнув ноги.	2	22.04		
		64	Метание малого мяча в цель. Скоростно силовые качества.	2	24.05		
		65	Бег на средние и длинные дистанции.	2	29.04		
		66	Эстафетный бег. Развитие быстроты.	2	1.05		
		67	Прыжки в высоту.	2	6.05		
		68	Бег 600-1000м. Метание теннисного мяча и гранаты на дальность, в цель.	2	8.05		
		69	Судейская практика.	2	13.05		
		70	Кроссовая подготовка.	2	15.05		
		71	ОФП.	2	20.05		
		72	Соревнования по лёгкой атлетике.	2	22.05		
<b>Итого</b>				<b>144</b>			

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”	“4”	“3”
--------------------	-----	-----	-----

	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16

### Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		14 лет	15 лет	16 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)	6	7	8

### Нормативы волейбол

Кл./тест	Ч/б 6x5м (сек.)		Бросок н/м стоя ( м )		Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)		Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз		Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз		Подача с 3 м – приём мяча и передача обратно партнёру (через сетку в парах) из 10 раз		
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	
7	11.9	12.0	6.00	5.50	<i>над собой</i>		-		<i>с 3 м линии</i>		<i>Облегчённый мяч</i>		
	12.5	12.6	5.00	4.50									
	12.9	13.0	4.50	4.00	8	6			4	5	4	5	4
					4				4	5	4	3	3
8	11.3	11.4	6.80	6.20	<i>над собой с наброса партнёра из 10 раз</i>		-		<i>с 5 м</i>		5		
	11.9	12.0	5.80	5.20							4		
	12.3	12.6	5.20	4.80							3		

					5 4 3		6 5 4	5 4 3	
<b>9</b>	<b>11.0</b>	11.1	<b>8.00</b>	7.00	<i>в парах</i>	-	<i>с 7 м</i>		6 5 3
	<b>11.5</b>	11.8	<b>7.00</b>	6.00					
	<b>12.0</b>	12.3	<b>6.00</b>	5.30	10 8 6		6 5 4	5 4 3	
<b>10-11</b>	<b>10.8</b>	10.9	<b>9.00</b>	8.00	<i>в парах</i>	5 4 3	<i>с 8 м</i>		6 5 4
	<b>11.3</b>	11.7	<b>8.00</b>	7.00					
	<b>11.8</b>	12.1	<b>7.00</b>	6.00	12 10 8		6 5 4	5 4 3	

### Список используемой литературы для составления программы.

1. Учебная программа по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов. Лях. В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2012;
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
7. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников., 2005г.
10. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.
15. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Погадаев Г. И.
16. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
17. Учебное пособие «Физическая культура».