

Приложение к образовательной программе  
основного общего образования (утверждена  
приказом № 62-Д от 08.02.2019 г)

Директор МБОУ СОШ № 1 Невьянского ГО  
Л.В. Каюмова



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 1 Невьянского городского округа

Основное общее образование

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
(5-9 классы)**

г. Невьянск

*1.1. Личностные результаты* внеурочной деятельности «Спортивные игры» по итогам обучения по основной образовательной программе основного общего образования школы будут состоять в том, что у выпускника будут сформированы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта

участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

*1.2. Метапредметные результаты внеурочной деятельности «Спортивные игры» по итогам обучения по основной образовательной программе основного общего образования будут состоять в том, что у выпускника будут сформированы умения выполнять следующие универсальные учебные действия (УУД):*

*1.2.1. в области регулятивных УУД:*

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении

деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

*1.2.2. в области познавательных УУД:*

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,

дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с

выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;



- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### *1.2.3. в области коммуникативных УУД:*

11. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

*1.3. Предметные результаты внеурочной деятельности «Спортивные игры» на уровне основного общего образования будут состоять в том, что 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одной из осваиваемых спортивных игр;

## **2. Содержание внеурочной деятельности**

Внеурочная деятельность «Спортивные игры» в основной школе должна обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Внеурочная деятельность «Спортивные игры» направлена на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе внеурочной деятельности «Спортивные игры» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе внеурочной деятельности «Спортивные игры» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

*Физическая культура как область знаний*

### *История и современное развитие физической культуры*

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### *Современное представление о физической культуре (основные понятия)*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### *Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### *Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### *Физическое совершенствование*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и

приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. **Общefизическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). **Специальная физическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 КЛАСС

| Тема                        | № урока | Тема урока                            | Тип               | Содержание урока  |
|-----------------------------|---------|---------------------------------------|-------------------|---|
| Спортивные игры «Пионербол» | 1       | ОФП, техническая подготовка.          | Вводный           | Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами в парах. Спортивные и подвижные игры. |
|                             | 2       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол.   |
|                             | 3       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами в парах. Спортивные и подвижные игры.                   |
|                             | 4       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол.   |
|                             | 5       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами в парах. Спортивные и подвижные игры.                   |
|                             | 6       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол.   |
|                             | 7       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами в парах. Спортивные и подвижные игры.                   |
|                             | 8       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол.   |
|                             | 9       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами в парах. Спортивные и подвижные игры.                   |
|                             | 10      | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол.   |
|                             | 11      | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами в парах. Спортивные и подвижные игры.                   |
|                             | 12      | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол.   |
|                             | 13      | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами в парах. Спортивные и подвижные игры.                   |
|                             | 14      | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол.   |





|    |  |                                       |                        |  |
|----|--|---------------------------------------|------------------------|--|
|    |  | кая подготовка.                       | шенство-<br>вания      | Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Спортивные и подвижные игры.                             |
| 30 |  | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенство-<br>вания | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |
| 31 |  | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенство-<br>вания | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Спортивные и подвижные игры. |
| 32 |  | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенство-<br>вания | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |
| 33 |  | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенство-<br>вания | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Спортивные и подвижные игры. |
| 34 |  | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенство-<br>вания | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

| Тема   | № урока | Тема урока                            | Тип                    | Содержание урока   |
|--|---------|---------------------------------------|------------------------|--|
| Спортивные игры «Пионербол с элементами волейбола» | 1       | ОФП, техническая подготовка.          | Вводный                | Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Спортивные и подвижные игры. |
|  | 2       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенство-<br>вания | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |
|  | 3       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенство-<br>вания | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Спортивные и подвижные игры.                   |
|  | 4       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенство-<br>вания | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |
|  | 5       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенство-<br>вания | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Спортивные и подвижные игры.                   |





|  |    |                                       |                   |   |
|--|----|---------------------------------------|-------------------|---|
|  |    |                                       |                   | парах. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры.   |
|  | 32 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  |
|  | 33 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры. |
|  | 34 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| Тема                       | № урока | Тема урока                            | Тип               | Содержание урока  |
|----------------------------|---------|---------------------------------------|-------------------|---|
| Спортивные игры «Волейбол» | 1       | ОФП, техническая подготовка.          | Вводный           | Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры. |
|                            | 2       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  |
|                            | 3       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры.                   |
|                            | 4       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  |
|                            | 5       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры.                   |
|                            | 6       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  |
|                            | 7       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Поддачи мяча. Скидка мяча.   |

|    |                                       |                   |  |  |
|----|---------------------------------------|-------------------|--|--|
|    |                                       |                   |  | Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры.  |
| 8  | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |
| 9  | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры. |
| 10 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |
| 11 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры. |
| 12 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |
| 13 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры. |
| 14 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |
| 15 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры. |
| 16 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |
| 17 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры. |
| 18 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |
| 19 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в  |

|    |                                       |                   |  |  |
|----|---------------------------------------|-------------------|--|--|
|    |                                       |                   |  | парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры.   |
| 20 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   |
| 21 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры. |
| 22 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.  |
| 23 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры. |
| 24 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.  |
| 25 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры. |
| 26 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.  |
| 27 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры. |
| 28 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.  |
| 29 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры. |
| 30 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.  |
| 31 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с   |

|  |    |                                       |                   |  |
|--|----|---------------------------------------|-------------------|--|
|  |    |                                       | вания             | мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры.  |
|  | 32 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.  |
|  | 33 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Упражнения с мячами, передачи мяча над собой, в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры. |
|  | 34 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

| Тема                       | № урока | Тема урока                            | Тип               | Содержание урока   |
|----------------------------|---------|---------------------------------------|-------------------|--|
| Спортивные игры «Волейбол» | 1       | ОФП, техническая подготовка.          | Вводный           | Инструктаж по ТБ. Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры. |
|                            | 2       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.  |
|                            | 3       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры.                   |
|                            | 4       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.  |
|                            | 5       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры.                   |
|                            | 6       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.  |
|                            | 7       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах. Подачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры.                   |
|                            | 8       | Техническая и тактическая под-        | Совершенство-     | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в   |







## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

| Тема                       | № урока | Тема урока                            | Тип               | Содержание урока   |
|----------------------------|---------|---------------------------------------|-------------------|--|
| Спортивные игры «Волейбол» | 1       | ОФП, техническая подготовка.          | Вводный           | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры.            |
|                            | 2       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол.   |
|                            | 3       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах, в тройках. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры. |
|                            | 4       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол.   |
|                            | 5       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры.            |
|                            | 6       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол.   |
|                            | 7       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах, в тройках. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры. |
|                            | 8       | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол.   |
|                            | 9       | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры.            |
|                            | 10      | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол.   |
|                            | 11      | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах, в тройках. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры. |
|                            | 12      | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол.   |
|                            | 13      | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры.            |
|                            | 14      | Техническая и тактическая под-        | Совер-            | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол.   |



|    |                                       |                   |  |  |
|----|---------------------------------------|-------------------|--|--|
|    |                                       |                   |  | Спортивные игры.   |
| 30 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол.   |
| 31 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах, в тройках. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры. |
| 32 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол.   |
| 33 | ОФП, техническая подготовка.          | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Передачи мяча в парах. Поддачи мяча. Скидка мяча. Нападающий удар. Спортивные игры.            |
| 34 | Техническая и тактическая подготовка. | Совершенствования |  | Ходьба. Бег в легком темпе. Комплекс ОРУ. Учебная игра в волейбол.   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575771

Владелец Каюмова Людмила Владимировна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022