

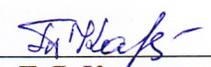
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

(ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка»)

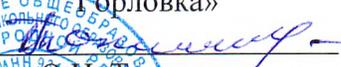
РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
Протокол от «29» августа 2024 г.  
№ 3

Руководитель ШМО  
  
С.В. Ратундалова

СОГЛАСОВАНА  
зам. директора

  
Т.Я. Карастелева  
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ «ШИДО г.о.  
Горловка»

  
О.И. Ютинская  
«29» августа 2024 г.  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**школьного спортивного клуба «ЮНИС»**  
**(внеурочная деятельность)**  
для обучающихся 3, 4, 7 классов



Учитель:  
Бронский Станислав Александрович

Горловка, 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты	5
3	Содержание программы	7
4	Учебно-тематическое планирование	11
5	Календарно-тематическое планирование	
	3 класс	12
	4 класс	14
	5 класс	16
6	Учебно-методическое обеспечение	18

### **Пояснительная записка**

Программа Школьного спортивного клуба (далее ШСК) «ЮНиС» по спортивно - оздоровительному направлению в 3, 4, 7 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

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 3, 4, 7 классов.

Программа ШСК «ЮНиС» 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.

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 «ЮНиС» 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.

### **Нормативно-правовая база:**

1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3.ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

5.Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных

требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

9. Основная образовательная программа МБОУ г. Горловки «Школа-интернат ДО»

10. Устав школьного спортивного клуба «ЮНиС».

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 «Азбука спорта» 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.

#### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Особенности реализации программы**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часов в год. **Возраст учащихся 10-12 лет.**

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**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

**Оздоровительные результаты программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:**

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «ЮНИС» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; **должны**

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- **смогут получить знания:**
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- **могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр; - проводить судейство спортивных игр.

**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** о зачеты по теоретическим основам знаний ( в течение года); о диагностика уровня воспитанности о 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; о участие в соревнованиях; о сохранность контингента; о анализ уровня заболеваемости воспитанников.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка.

Пришкольный стадион (площадка). Учебно-методическое обеспечение.

### **Содержание программы**

#### **Первый год обучения**

##### **Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. **Баскетбол**

1.*Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении низко летящего и летящего на уровне головы.

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

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

##### **Волейбол**

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

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» **Футбол**

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

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

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

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

## **Второй год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

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

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перебаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

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

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

### **Волейбол**

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

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

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

## **Третий год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от

стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

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

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

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

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

### **Футбол**

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

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

## **Четвертый год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых

упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

*2. Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

### **Пятый год обучения**

#### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

#### ***Баскетбол***

*1. Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

*2. Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

#### ***Волейбол***

*1. Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

#### *2. Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

#### ***Футбол***

##### ***1. Основы знаний.***

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

##### ***2. Специальная подготовка***

**Упражнения для развития силы.** Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин. **Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.**

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

#### Учебно-тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов		
		3	4	7
1	Волейбол	12	12	12
2	Баскетбол	11	11	11
3	Футбол	11	10	12
<b>Всего</b>		<b>34</b>	<b>33</b>	<b>35</b>

**Календарно-тематическое планирование  
занятий ШСК «ЮНиС» 3 класс**

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем уроков	Количество часов на изучение темы	Дата проведения		Примечание
				по плану	по факту	
<b>Тема 1. Волейбол (12 часов)</b>						
1.	1.	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности при занятиях волейболом. ФР-6.	1	03.09		
2.	2.	История развития волейбола	1	10.09		
3.	3.	Основные правила игры волейбол	1	17.09		
4.	4.	Гигиена тренировочного процесса	1	24.09		
5.	5.	Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.	1	01.10		
6.	6.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.		08.10		
7.	7.	Упражнения для развития прыгучести.	1	15.10		
8.	8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.	1	22.10		
9.	9.	Техника нападения.	1	05.11		
10.	10.	Техника защиты.	1	12.11		
11.	11.	Тактика нападения.	1	19.11		
12.	12.	Тактика защиты.	1	26.11		
<b>Тема 2. Баскетбол (11 часов)</b>						
13.	1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности при занятиях баскетболом. ФР-6	1	03.12		
14.	2.	Правила судейства соревнований по баскетболу.		10.12		
15.	3.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1	17.12		
16.	4.	Упражнения без мяча и с мячом.	1	24.12		
17.	5.	Ловля и передача мяча.	1	14.01		
18.	6.	Ведение мяча.	1	21.01		
19.	7.	Броски мяча.	1	28.01		
20.	8.	Штрафной бросок. Выбивание мяча.		04.02		
21.	9.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	11.02		
22.	10.	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	1	18.02		
23.	11.	Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.	1	25.02		
<b>Тема 3. Футбол (12 часов)</b>						
24.	1.	История развития футбола в РФ и за рубежом. Техника безопасности при занятиях футболом ФР-6	1	04.03		
25.	2.	Использование оборудования и инвентаря.	1	11.03		
26.	3.	Технико-тактическая подготовка футболиста.	1	18.03		
27.	4.	Правила игры в футбол		01.04		

28.	5.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	08.04		
29.	6.	Техническая подготовка.	1	15.04		
30.	7.	Тактическая подготовка	1	22.04		
31.	8.	Техника исполнения стандартов.	1	29.04		
32.	9.	Техника исполнения стандартов.	1	06.05		
33.	10.	Учебная игра с практическим судейством.	1	13.05		
34.	11.	Учебная игра с практическим судейством.	1	20.05		

**Календарно-тематическое планирование  
занятий ШСК «ЮНиС» 4 класс**

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем уроков	Количество часов на изучение темы	Дата проведения		Примечание
				по плану	по факту	
<b>Тема 1. Волейбол (12 часов)</b>						
1.	1.	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности при занятиях волейболом. ФР-6.	1	06.09		
2.	2.	История развития волейбола	1	13.09		
3.	3.	Основные правила игры волейбол	1	20.09		
4.	4.	Гигиена тренировочного процесса	1	27.09		
5.	5.	Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.	1	04.10		
6.	6.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.		11.10		
7.	7.	Упражнения для развития прыгучести.	1	18.10		
8.	8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.	1	25.10		
9.	9.	Техника нападения.	1	08.11		
10.	10.	Техника защиты.	1	15.11		
11.	11.	Тактика нападения.	1	22.11		
12.	12.	Тактика защиты.	1	29.11		
<b>Тема 2. Баскетбол (11 часов)</b>						
13.	1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности при занятиях баскетболом. ФР-6	1	06.12		
14.	2.	Правила судейства соревнований по баскетболу.		13.12		
15.	3.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1	20.12		
16.	4.	Упражнения без мяча и с мячом.	1	27.12		
17.	5.	Ловля и передача мяча.	1	10.01		
18.	6.	Ведение мяча.	1	17.01		
19.	7.	Броски мяча.	1	24.01		
20.	8.	Штрафной бросок. Выбивание мяча.		31.01		
21.	9.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	07.02		
22.	10.	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	1	14.02		
23.	11.	Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.	1	21.02		
<b>Тема 3. Футбол (11 часов)</b>						
24.	1.	История развития футбола в РФ и за рубежом. Техника безопасности при занятиях футболом ФР-6	1	28.02		
25.	2.	Использование оборудования и инвентаря.	1	07.03		
26.	3.	Технико-тактическая подготовка футболиста.	1	14.03		
27.	4.	Правила игры в футбол		21.03		

28.	5.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	04.04		
29.	6.	Техническая подготовка.	1	11.04		
30.	7.	Тактическая подготовка	1	18.04		
31.	8.	Техника исполнения стандартов.	1	25.04		
32.	9.	Учебная игра с практическим судейством.	1	16.05		
33.	10.	Учебная игра с практическим судейством.	1	23.05		

**Календарно-тематическое планирование  
занятий ШСК «ЮНиС» 7 класс**

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем уроков	Количество часов на изучение темы	Дата проведения		Примечание
				по плану	по факту	
<b>Тема 1. Волейбол (12 часов)</b>						
1.	1.	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности при занятиях волейболом. ФР-6.	1	03.09		
2.	2.	История развития волейбола	1	10.09		
3.	3.	Основные правила игры волейбол	1	17.09		
4.	4.	Гигиена тренировочного процесса	1	24.09		
5.	5.	Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.	1	01.10		
6.	6.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.		08.10		
7.	7.	Упражнения для развития прыгучести.	1	15.10		
8.	8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.	1	22.10		
9.	9.	Техника нападения.	1	05.11		
10.	10.	Техника защиты.	1	12.11		
11.	11.	Тактика нападения.	1	19.11		
12.	12.	Тактика защиты.	1	26.11		
<b>Тема 2. Баскетбол (11 часов)</b>						
13.	1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности при занятиях баскетболом. ФР-6	1	03.12		
14.	2.	Правила судейства соревнований по баскетболу.	1	10.12		
15.	3.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1	17.12		
16.	4.	Упражнения без мяча и с мячом.	1	24.12		
17.	5.	Ловля и передача мяча.	1	14.01		
18.	6.	Ведение мяча.	1	21.01		
19.	7.	Броски мяча.	1	28.01		
20.	8.	Штрафной бросок. Выбивание мяча.	1	04.02		
21.	9.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	11.02		
22.	10.	Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	1	18.02		
23.	11.	Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.	1	25.02		
<b>Тема 3. Футбол (12 часов)</b>						
24.	1.	История развития футбола в РФ и за рубежом. Техника безопасности при занятиях футболом ФР-6	1	04.03		
25.	2.	Использование оборудования и инвентаря.	1	11.03		
26.	3.	Технико-тактическая подготовка футболиста.	1	18.03		

27.	4.	Правила игры в футбол	1	01.04		
28.	5.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	08.04		
29.	6.	Техническая подготовка.	1	15.04		
30.	7.	Тактическая подготовка.	1	22.04		
31.	8.	Техника исполнения стандартов.	1	29.04		
32.	9.	Техника исполнения стандартов.	1	06.05		
33.	10.	Учебная игра с практическим судейством.	1	13.05		
34.	11.	Учебная игра с практическим судейством.	1	20.05		

Перечень необходимого учебно-методического  
и материально-технического обеспечения

Для учителей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: ученик под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.

Для обучающихся

6. Физическая культура. 5 класс: Учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
7. Физическая культура. 6 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
8. Физическая культура. 7 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
9. Физическая культура. 8 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габиева В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – 2-е изд-ние, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
- Физическая культура. 9 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габиева В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – Донецк: Ист.
10. <https://resh.edu.ru>

В документе пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено печатью 18  
( Вос. м. ж. д. л. а. в. ) листов 06  
Директор Топинская О.И. Топинская

