

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы МАОУ СОШ № 8

/О.Н.Косенков/

23. сентября 2021 года

**ПРОГРАММА  
деятельности школьного  
спортивного клуба «Атлант»**

**Программу составили:  
учителя физической культуры  
МАОУ СОШ №8  
Говене Е.П., Якименко Т.П.**

2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на учащихся 1 – 11 классов. Программа позволяет решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего срока обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, привлечение школьников к систематическому участию в спортивно – массовых мероприятиях, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Здоровье детей, подростков, молодежи – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с потенциалом здоровья подрастающего поколения. По мнению большинства исследователей данной проблемы, ситуация в современной России вызывает большую тревогу.

Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья детей и молодежи регламентируются следующими нормативными документами: ФЗ «Об образовании», Семейным кодексом РФ, «Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан».

В жизни современного общества наблюдаются негативные явления: распространение алкоголизма, наркомании, табакокурения в среде взрослого населения, снижается возраст приобщения детей и подростков к вредным привычкам. Малоактивный образ жизни и детей и родителей, игнорирование элементарных правил гигиены, низкий процент детей, находящихся на грудном вскармливании, неправильное питание, неумение организовать свой режим дня, недостаток положительных эмоций – все это не способствует укреплению здоровья учащихся.

Складывается противоречивая ситуация – с одной стороны обществу нужны не только грамотные, но и здоровые люди, а социальные привычки и стереотипы, сложившиеся в последние годы препятствуют сохранению и укреплению здоровья.

Государство возлагает большие надежды на систему образования в вопросах формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья нации. Сегодня очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов должно стать важной функцией образовательного учреждения.

**Цель данной программы** – повысить уровень общей физической подготовки, привить любовь к занятиям физической культурой и спортом, через участие в спортивно-массовых мероприятиях.

**Стратегическая цель:** формирование интересов учащихся, совершенствование в избранном виде спорта, широкое привлечение учащихся, родителей, педагогических работников образовательного учреждения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития учащихся

**Тактическая цель:** создание образовательного пространства, способствующего образованию спортивно- массовых групп для профилактики вредных привычек, борьбы с наркоманией, курением, организация совместной деятельности подростков, развитие у них коммуникативных качеств.

### **Задачи:**

1. Содействовать воспитанию у школьников преданности Родине, общественной активности, трудолюбия, развитию инициативы, творчества и организаторских способностей.

2. Вовлечь всех школьников в систематические занятия физической культурой, спортом.

3. Осуществлять внеурочные мероприятия по укреплению здоровья и совершенствованию всестороннего физического развития учащихся, навыков и умений в

занятиях спортом и туризмом, воспитанию стойкой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены.

4.Участвовать в планомерной и систематической подготовке школьников к сдаче норм требований государственных тестов, ПС, норм ГТО.

5.Организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы, активно участвовать в массовых соревнованиях.

6.Принимать активное участие в укреплении и благоустройстве школьной учебной спортивной базы.

7.Готовить из числа учащихся физкультурный актив в помощь учителям для проведения массовой физкультурной и спортивной работы в школе.

8.Вести пропаганду физической культуры и спорта среди учащихся как неперенных средств укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности.

В своём предметном содержании программа направлена на организацию физического воспитания школьников через:

- ❖ уроки физической культуры;
- ❖ физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школы;
- ❖ обязательные для школы формы внеклассной спортивно-массовой работы;
- ❖ внешкольную спортивно-массовую работу(по выбору учащихся).

Действенность системы физического воспитания обеспечивается высокой эффективностью уроков физической культуры, их инструктивной направленностью, рациональным содержанием, количеством и объемом массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, широким вовлечением учащихся в различные формы внеклассной и внешкольной работы по физической культуре и спорту, регулярным врачебно-педагогическим контролем здоровья учащихся и учебно-воспитательного процесса.

Основным организационно-педагогическим принципом осуществления физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является дифференцированное применение средств физической культуры в занятиях со школьниками разного пола и возраста с учетом состояния их здоровья, степени физического развития и уровня подготовленности.

Сроки реализации программы: 2021-2024 гг.

## 2.Содержание деятельности школьного спортивного клуба

Деятельность Школьного спортивного клуба (далее – ШСК) реализуется по направлениям. Соответственно участники СК делятся на группы по видам деятельности. Основными формами реализации данной программы являются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### Направления деятельности СК

Направление	Содержание	Индикаторы	Действия
<b>1.Организационное</b>	Анализ исходной ситуации; создание физкультурного актива учащихся; создание символики: девиз, эмблема, название; организация спортивных секций и др.	Наличие материально-технической базы, приказ о назначении руководителя клуба, разработка Положения о спортивном клубе, планирование и организация работы клуба, создание дополнительных образовательных программ спортивно-	Организовано начать учебный день; сократить период вработывания организма учащихся в предстоящую учебную деятельность; активизировать внимание учащихся и повысить способ-

		оздоровительной направленности.	ность к восприятию учебного материала; организовать отдых в процессе учебного дня с целью повышения работоспособности;
<b>2.Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>	Деятельность Совета клуба; вовлечение всех участников образовательного процесса в спортивно-оздоровительную деятельность; взаимодействие с другими структурами по вопросам спортивно-оздоровительной деятельности	Протоколы заседаний Совета клуба; отчеты о проведении спортивных мероприятий; фотоматериалы о спортивных соревнованиях, информация на школьном сайте.	
<b>3.Организация и проведение спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий;</b>	Проведение и участие во всех спортивно-массовых мероприятиях	фотоматериалы о спортивных соревнованиях, информация на школьном сайте.	
<b>4.Пропагандистское</b>	Распространение знаний о здоровом образе жизни; стимулирование обучающихся к занятиям физкультурой и спортом; формирование уважительного отношения к спортивным традициям, выдающимся спортсменам.	Размещение фото лучших спортсменов на стенде «Наши достижения»; Бюллетени, рисунки, плакаты, коллажи о ЗОЖ; сочинения, рефераты, презентации о знаменитых спортсменах; конкурсы «Спортсмен года», «Самый спортивный класс».	Организуют свою работу через стенную печать, школьное радио, спортивные праздники, показательные выступления спортсменов. Создают уголок физической культуры, помещая в нем иллюстративные и другие материалы. Организуют беседы на темы о значении физической культуры, правилах гигиены, режима питания, двигательной активности, привлекая для

			этого педагогов, родителей, представителей медицинского персонала.
<b>5.Военно-патриотическое воспитание</b>	Проведение и организация мероприятий приуроченных к знаменательной дате	Богатырская сила посвящённая «Дню защитника Отечества», «День здоровья»	Организация мероприятий

Все направления взаимосвязаны и предполагают тесное единство физического, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, с учетом особенностей физкультурно – спортивной, соревновательно-тренировочной и оздоровительной деятельности, особенностей их влияния на личность. Руководство группами возлагается на учащихся из числа членов совета спортивного клуба. При всей значимости физкультурно-оздоровительных мероприятий является деятельность коллектива спортклуба. Он является самостоятельной организацией, призванной всемерно развивать массовую физическую культуру и спорт среди учащихся. Учитель физической культуры:

- планирует работу по физическому воспитанию школьников и разрабатывает совместно с директором перспективы и направления развития физической культуры и спорта в школе на каждом этапе;
- работу школьного спортклуба;
- несет ответственность за выполнение учебной программы;
- обеспечивает санитарно-гигиенические условия и меры безопасности на всех видах занятий физическими упражнениями;
- осуществляет мероприятия по внедрению физической культуры в быт учеников и педагогов;
- организует внеклассную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в школе, стремится к вовлечению всех учащихся в различные формы занятий и соревнований;
- оказывает организационную и методическую помощь воспитателям групп продленного дня, классным руководителям, учителям-предметникам;
- принимает участие в проведении мероприятий по физическому воспитанию;
- обеспечивает подготовку учащихся к выполнению норм и требований государственных тестов и ПС, норм ГТО.
- организует внутришкольные соревнования и обеспечивает участие команд школы в районных (городских) соревнованиях; организует на базе школы сдачу норм ГТО;
- поддерживает контакт со спортивными обществами и внешкольными учреждениями, занимающимися физическим воспитанием школьников.

Для успешного выполнения своих обязанностей учителя ФК используют методы, приемы и формы организации, отвечающие современным требованиям теории и методики физического воспитания школьников.

### **3.Нормативно-правовая база.**

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон «Об образовании» в РФ;
- Закон РФ «Об общественных объединениях»;
- Международная конвенция «О правах ребенка»;
- Положение о спортивном клубе;
- Устав школьного спортивного клуба «Атлант»

· Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2024 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р).

#### **4.Ожидаемые результаты деятельности.**

##### Образовательные:

- увеличение числа систематически занимающихся учащимися школы в спортивных секциях;
- увеличение количества различных школьных спортивных соревнований, для привлечения большего количества разновозрастных участников;
- увеличение % участников в краевых, региональных, муниципальных спортивно-массовых мероприятиях;
- повышение качества участия в различных конкурсах, соревнованиях и проектах, в результате которых появится спортивный инвентарь, оборудование, туристское снаряжение для массовых занятий физической культурой и спортом, рост общефизической подготовки обучающихся;
- ориентация выпускников на поступление в педагогические учебные заведения спортивной направленности;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;

##### Социальные:

- вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность ОУ;
- активное сотрудничество с различными учреждениями и организациями по вопросам спортивно-оздоровительной деятельности.

В МАОУ СОШ№ 8 накоплен богатый опыт организации спортивно-массовой работы. Общешкольные спортивные и оздоровительные мероприятия включены в план работы школы, где предусмотрены ежегодные общешкольные Дни здоровья, спортивные соревнования школьников по всем видам спорта, включённым в учебные программы. Традиционным стало проведение в школе спортивных мероприятий: «Весёлые старты», «Богатырская наша сила» посвященная Дню защитника Отечества», «Спартакиада работников школы» и иных мероприятий, посвященных пропаганде здорового образа жизни.

Учащиеся принимают участие во всех муниципальных, межрайонных, региональных спортивных мероприятиях, где показывают хорошие результаты. Имеется опыт работы по организации и проведения спортивных мероприятий районного и межрайонного уровня: соревнования по футболу, мини-футболу, баскетболу, волейболу и т.д. Ежегодно организуется внеклассная работа по физической культуре, которая осуществляется через работу спортивных секций – «Волейбол», «Баскетбол», «Здоровейка», «Ритмика».

## 5. Календарный план

**спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий  
на 2021-2022 учебный год**

№	Мероприятие		Ответственный	Сроки
<b>ЯНВАРЬ</b>				
	Заседание спортивного клуба		Совет клуба	10.01.2022
	Проведение подвижных перемен и утренней зарядки	1-11 класс	Говене Е.П., Якименко Т.П. Родионова Т.В педагоги дополнительного образования	В течение месяца
	Областной этап ВОШ по ФК	7-11 класс	Говене Е.П., Якименко Т.П. Родионова Т.В	По графику
	Внутришкольные соревнования по шахматам «Чудо-шахматы»	1-4 классы	Якименко Т.П.	17.01-21.01.22
	Настольный теннис	9 класс	Говене Е.П.	17.01-24.01.22
	Броски в кольцо	7 класс	Говене Е.П.	11.01-30.10.22
	Настольный теннис	6 классы	Говене Е.П.	15.01-30.01.22
	Силовое многоборье	5-6 классы	Косенков О.Н.	12.01-30.01.22
	Пионербол	6 класс	Родионова Т.В	20.01-30.01.22
	Публикации мероприятий спортивного клуба на школьном сайте		Зими́на М.Н. Вечер М.В.	В течение месяца
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
	Заседание спортивного клуба		Совет клуба	02.02.2022
	Проведение подвижных перемен и утренней зарядки	1-11 класс	Говене Е.П., Якименко Т.П. Родионова Т.В., педагоги дополнительного образования	В течение месяца
	Спортивные соревнования посвященные Дню защитника Отечества «Богатырская сила»	7-11 класс	Совет клуба	В течение месяца
	Соревнования по волейболу	7-11 класс	учителя физической культуры	По графику
	Зимний Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	7-11 класс	Совет клуба	По графику

	Конкурс строя и песни, посвященный Дню защитника Отечества	5-6 класс	учителя физической культуры, музыки, классные руководители	В течение месяца
	Веселые старты	4 класс	Якименко Т.П.	01.02-18.02.22
	Бросок в кольцо	5 класс	Говене Е.П.	07.02-18.02.22
	Планка	6 класс	Сосновский А.С.	10.02-30.02.22
	Баскетбол	7 класс	Говене Е.П.	15.02-30.02.22
	Пионербол	4 класс	Родионова Т.В.	01.02-15.02.22
	Перестрелка	9 класс	Якименко Т.П.	20.02-27.02.22
	Публикации мероприятий спортивного клуба на школьном сайте		Зими́на М.Н. Вечер М.В.	В течение месяца
<b>МАРТ</b>				

	Заседание спортивного клуба		Совет клуба	01.03.2022
	Проведение подвижных перемен и утренней зарядки	1-11 класс	Говене Е.П., Якименко Т.П., Родионова Т.В. педагоги дополнительного образования	В течение месяца
	Спартакиада школьников «Президентские спортивные игры» Соревнования по шашкам	7-11 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	День здоровья (сдачи норм ГТО)	1-11 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	Веселые старты	3 класс	Якименко Т.П.	01.03-18.03.22
	Шахматы	4 класс	Якименко Т.П.	14.03-31.03.22
	Пресс	8-9 класс	Сосновский А.С.	14.03-31.03.22
	Пионербол	4 класс	Родионова Т.В.	10.03-20.03.22
	Стритбол	8-9 класс	Говене Е.П.	01.03-20.03.22
	Баскетбол «Бросок в кольцо»	9 класс	Говене Е.П.	20.03-30.03.22
	Публикации мероприятий спортивного клуба на школьном сайте		Зими́на М.Н. Вечер М.В.	В течение месяца
<b>АПРЕЛЬ</b>				
	Заседание спортивного клуба		Совет клуба	01.04.2022
	Проведение подвижных перемен и утренней зарядки	1-11 класс	Говене Е.П., Якименко Т.П. Родионова Т.В. педагоги дополнительного образования	В течение месяца



	День здоровья (сдачи норм ГТО)	1-11 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	Спартакиада школьников «Президентские спортивные игры» Соревнования по лёгкой атлетике	5-11 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	Спартакиада школьников «Президентские спортивные игры» Соревнования по стритболу	5-11 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	Спартакиада школьников «Президентские спортивные игры» Соревнования по настольному теннису	5-11 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	Спартакиада школьников «Президентские спортивные игры» Соревнования по шашкам	5-11 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	Пионербол	5 класс	Родионова Т.В.	15.04-30.04.22
	Мини-футбол	7 класс	Говене Е.П.	01.04-20.04.22
	Шахматы	4 класс	Якименко Т.П.	01.04-20.04.22
	Силовое троеборье	3 класс	Косенков О.Н.	15.04-30.04.22
	Публикации мероприятий спортивного клуба на школьном сайте		Зими́на М.Н. Вечер М.В.	В течение месяца
<b>МАЙ</b>				
	Заседание спортивного клуба		Совет клуба	01.05.2022
	Проведение подвижных перемен и утренней зарядки	1-11 класс	Говене Е.П., Якименко Т.П. Родионова Т.В. педагоги дополнительного образования	В течение месяца
	День здоровья (сдачи норм ГТО)	1-11 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику

	Конкурс строя и песни, посвященный Дню Победы	5-7 класс	Учителя физической культуры, ОБЖ, учителя музыки, классные руководители.	06.05.20022
	Спартакиада младших школьников. Пионербол	1-4 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	Спартакиада младших школьников. Легкоатлетическое многоборье	1-4 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	Спартакиада младших школьников. Городошный спорт	1-4 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	Спартакиада младших школьников. Мини-футбол	1-4 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	Легкоатлетическая эстафета	8 класс	Говене Е.П.	10.05-25.05.22
	Мини-футбол	8 класс	Говене Е.П.	10.05-25.05.22
	Легкоатлетическая эстафета	4-5 классы	Говене Е.П.	10.05-25.05.22
	Силовое троеборье	9 класс	Косенков О.Н.	10.05-20.05.22
	Спортивные мероприятия с учителями и выпускниками школы	9,11 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	01.05-25.05.22
	«Президентские состязания». Легкоатлетическое многоборье	5-11 класс	Совет клуба учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, классные руководители	По графику
	Публикации мероприятий спортивного клуба на школьном сайте		Зими́на М.Н. Вечер М.В.	В течение месяца

## 6. Тематическое планирование

### 6.1 Тематическое планирование по баскетболу 8-11 класс (72 часа)

№ ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧ. ЧАСОВ	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	
				ФАКТ	ПЛАН
	8	<b>ОФП</b>			
№1-2	2	Строевые упражнения	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении.		
№3-5	3	ОРУ без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.		
№6-8	3	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.		
	16	<b>Специальная подготовка</b>			
№9-11	3	Ведение мяча правой левой рукой.	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.		
№12-16	5	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя		

			руками.		
№17-19	3	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении - используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.		
№20-21	2	Штрафной бросок.	Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков.		
№22-24	3	Броски в корзину.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.		
	24	<b>Техническая подготовка</b>			
№25-30	6	Техника нападения	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.		
№31-36	6	Техника защиты	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные		

			действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из - за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.		
№37-42	6	Техника овладения мячом	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.		
№43-48	6	Техника передвижения	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.		
	24	<b>Тактическая подготовка</b>			

№49-52	4	Тактика нападения.	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.		
№53-57	5	Групповые действия.	Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи" Взаимодействие трех игроков - "треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1". Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, "тройка", скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.		
№58-63	6	Командные действия.	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.		
№64-69	6	Тактика защиты.	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах		

			и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		
№70-72	3	Техника безопасности	Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.		
		ВСЕГО ЧАСОВ: 72			

### 6.2 Тематическое планирование «Здоровей-ка» 3-6 классы

№ п/п	Раздел программы	Основная направленность	Подвижные игры
1	Легкая атлетика	Игры с бегом	Кто быстрее
2	Легкая атлетика	Игра с бегом	«Салка дай руку»
3	Легкая атлетика	Игра с метанием	стрелки
4	Легкая атлетика	Игра с метанием	«Охотники и утки»
5	Легкая атлетика	Игра с бегом	«мышеловка»
6	Легкая атлетика	Игра с прыжками	«С кочки на кочку»
7	Легкая атлетика	Развитие быстроты и ловкости	Веселые эстафеты
8	Легкая атлетика	Игра с бегом	«Белые медведи»
9	Подвижные игры	Игра с мячом	Передача мяча в колоннах
10	Подвижные игры	Игра с мячом	Мяч в кольцо
11	Подвижные игры	Игра с мячом	Встречные эстафеты
12	Подвижные игры	Игра с мячом	«перестрелка»
13	Подвижные игры	Развитие ловкости	«Ястреб и утка»
14	Легкая атлетика	Игры с прыжками	«Салки в приседе»
16	Подвижные игры	Игры с бегом	«Эстафета зверей»
17	Подвижные игры	Игры с бегом	«Знамя»
18	Легкая атлетика	метание	«Русская лапта»
19	Легкая атлетика	Игра с бегом	«Невод»
20	гимнастика	Игра с бегом	«Эстафеты» со скакалкой
21	Гимнастика, теоретические знания	Игра на ловкость	«Эстафеты» с лазанием и перелезанием
22	гимнастика	Игры с обручем	«Дружные тройки»
23	Акробатика. Строевые упражнения	Развитие дисциплинированности	«Строй ряд»
24	гимнастика	Кувырки и перекаты	«Медвежата»
25	гимнастика	Развитие ловкости и быстроты	«Эстафеты»
26	гимнастика	Развитие выразительности	«Музыкальные салки»

		движений	
27	гимнастика	Развитие ловкости и быстроты	Игры по выбору
28	гимнастика	Разновидности прыжков	«Парашютисты»
29	гимнастика	Развитие координации, быстроты и ловкости	«Карусель»
30	гимнастика	Развитие силы	Перетягивание каната
31	гимнастика	Развитие гибкости	«Лев или кошка»
32	гимнастика	Развитие гибкости	«Обезьянки»
33	Гимнастика. Теоретические знания	Развитие ловкости и координации. Упр.на бревне.	«Перейти через реку»
34	гимнастика	Развитие координации	Соблюдай равновесие
35	Легкая атлетика	Игра с прыжками	«Лягушата»
36	Подвижные игры	Игры с мячом	«Подбрось-поймай»
37	Подвижные игры	С элементом бега	«Салки ноги от земли»
38	Подвижные игры	Развитие ловкости, координации	Преодолей лабиринт
39	Подвижные игры	Игра с мячом	Мяч в кольцо
40	Подвижные игры	Игра с мячом	Снайперские броски
41	Подвижные игры	Игра с мячом	«Перестрелка»
42	Подвижные игры	Игры с элементом бега	«Салки маршем»
43	Легкая атлетика	Развитие быстроты, ловкости	Встречные эстафеты
44	Легкая атлетика. Теоретические знания	Развитие ловкости	Эстафета с преодолением препятствий
45	Подвижные игры на основе баскетбола	Развитие ловкости	«Проложи дорогу»
46	Подвижные игры на основе баскетбола	Игра с мячом	«Попади в мяч»
47	Подвижные игры на основе баскетбола	Игра с мячом	«Мяч в корзину»
48	Подвижные игры на основе баскетбола	Игра с мячом	«Передай посылку»
49	Подвижные игры на основе баскетбола	Игра с мячом	«мяч в корзину»
50	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение мяча	«Проложи дорогу»
51	Подвижные игры на основе баскетбола	Броски мяча	«Мяч в корзину»
52	Подвижные игры на основе баскетбола	Броски мяча	«снайперский бросок»
53	Легкая атлетика	Игры с бегом	«Рыбаки и рыбки»
54	Занятие соревнование	Игры с элементом бега	«Конники спортсмены»
55	Занятие соревнование	Игры с метанием	«Метко в цель»
56	Занятие соревнование	Игры с метание	«Осада города»



57	Подвижные игры	Игры со скакалками	«Пробеги и не сбей»
58	Подвижные игры	Игры со скакалками	«Рыбак и рыбки»
59	Подвижные игры	Игры с элементом бега	«Знамя»
60	Подвижные игры	Игры с метанием	«Осада города»
62	Подвижные игры	Игра на внимание и быстроту	«Охотники и утки»
63	Легкая атлетика	Игры с бегом	«Горелки»
64	Подвижные игры	Игры с мячом	«Пионербол»
65	Подвижные игры	Игры с мячом	«Пионербол»
66	Игра соревнование	Развитие координации ,быстроты	«Русская лапта»
67	Подвижная игра	Игры с мячом	«Мяч капитану»
68	Подвижные игры	Развитие ловкости	«Боулинг»
69	Подвижные игры	Развитие быстроты	«Знамя»
70	Занятие соревнование	Развитие быстроты, Ловкости.	Эстафеты с мячом.

### 6.3 Тематическое планирование по Волейболу 8-11 классы (70 часов)

	часы	Дата	Тема урока	Оборудование
<b>I- четверть</b>				
1	2		<b>Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу.</b> Обучение стойки и перемещения игрока.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
2	2		Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
3	2		Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
4	2		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
5	2		Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
6	2		Закрепление приема и передачи над собой. <b>Контроль- техника выполнения передачи сверху.</b>	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
7			Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и

	2			набивные мячи, сетка, свисток.
8	2		Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
9	2		Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
<b>II- четверть</b>				
10	2		Передачи мяча двумя руками через сетку. <b>Контроль - прием мяча снизу перед собой</b>	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
11	2		Обучение нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
12	2		Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
13	2		Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
14	2		Обучение верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
15	2		Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
16	2		Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
<b>III – четверть</b>				
17	2		Повторение изученных элементов. <b>Контроль – подачи мяча</b>	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
18	2		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
19	2		Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.

20	2		Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
21	2		Обучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
22	2		Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
23	2		Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
24	2		Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
25	2		Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. <b>Контроль</b> – нападающий удар.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
26	2		Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
<b>IV – четверть</b>				
27	2		- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
28	2		Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
29	2		Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
30	2		Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
31	2		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
32	2		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка,

				свисток.
33	2		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
34	2		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
35	2		Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
	<b>70ч.</b>			

## 6.4 Тематическое планирование по Ритмике

**1 час в неделю (34 учебные недели, 10 часов каникулярное время)**

Тема урока	Цели и задачи	Методы и приемы	Наглядность
1. Введение. Что такое ритмика.	Формирование основных навыков безопасного поведения во время занятий.	Лекции с элементами беседы, вовлечение в игровую деятельность, практика	Инструкции по ТБ
2. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	Начать приучать учащихся к танцевальной технологии		Работа перед зеркалом
3. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	Научить ритмично исполнять различные мелодии		
4. Понятие о правой и левой руке. Повороты, наклоны корпуса	Проверить знания учащихся о правой, левой стороне.		
5. Поза исполнителя. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс	Объяснить, как должна стоять фигура	Рассказ, показ упражнений	Словесное сопровождение
6. Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	Познакомить с танцами народов РФ		
7. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	Разучить основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.		Работа с зеркалом
8. Ритмическая схема. Ритмическая игра.	Научить составлять небольшие танцевальные комбинации.		

9. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок)	Развитие ритмичности с предметами	Метод наглядного восприятия, метод моделирования.	Игровой инвентарь
10. Простейшие танцевальные элементы в форме игры	Различать танцевальные элементы в форме игры	Игровая деятельность. Импровизация	Показ упражнений, Словесное сопровождение движений под музыку.
11. Этюдная работа. Игра. Пантомима.	Дать понятие пантомимы. Рассказать об этюдной работе		
12. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	Развить пластичность и мягкость движений под музыку.	Метод целостного освоения упражнений и движений, двигательных элементов и связок	
13. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения	Использовать на уроках флажки, мячи.		
14. Упражнения для профилактики плоскостопия	Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия.		
15-16 Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	Научить правильно дышать. Следить за осанкой во время учебы.		
17. Упражнение для суставов.	Провести небольшую гимнастику суставов		
18. Упражнения для расслабления мышц	Научить учащихся расслаблять мышцы.		
19. Этюдная работа.	Поиграть в различные игры связанные с этюдной работой.		
20. Музыкальные, танцевальные темы.	Научиться определять медленно, быстро.		
21. Разучивание простейших танцевальных элементов «Мельница» «Качели»	Разучить новые танцевальные элементы	Составление танцевальных этюдов, ритмических упражнений, композиции различной координационной сложности	Сценическая практика
22. Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научиться определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	Составление танцевальных этюдов, ритмических упражнений, композиции различной координационной сложности	Сценическая практика
23. Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.		

24. Правила танцевального этикета	Объяснять основные правила танцевального этикета.	Метод целостного освоения упражнений, импровизация подражание	Составление танцевальных этюдов, тренаж на середине зала
25-26. Аэробика	Увлечь детей занятиями аэробикой		
27. Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	Продолжить знакомить детей с музыкальными понятиями.		
28. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	Развить музыкальный слух		
29. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	Продолжить развитие музыкального слуха		
30. Ритмические упражнения	Научить ритмично исполнять различные упражнения		Работа перед зеркалом
31. Гимнастика. Parter	Познакомить с партерной гимнастикой.		
32-33. Фигуры в танце. Круг, линия, звездочка, змейка, воротца, змейка	Рассмотреть и разучить основные фигуры в танце.		
34. Заключительное выступление	Подведение итогов года	Праздник ритмики «Разрешите пригласить»	
Летний пришкольный лагерь	Применение полученных умений и навыков	Активная творческая работа	Сценическая практика
Работа по индивидуальным маршрутам		Наблюдение	
Подготовка концертных номеров к линейке «День знаний»		Практические методы	

## **7. Формы подведения итогов и социальные эффекты реализации программы**

В конце учебного года, определяются победители школьных конкурсов «Самый спортивный класс», «Спортсмен года», «Спортивная семья», которые награждаются диплома. Снимаются видеофильмы, составляются презентации об участии учащихся на различных соревнованиях.

Социальные эффекты реализации программы: обеспечение качественного доступного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья; адаптация детей в социуме, проявляющаяся в их коммуникативной, информационной и социальной компетентностях; адекватность технологического компонента образовательного процесса его целям и содержанию; профессиональное развитие педагогического коллектива, выражающееся в конкурсной активности учителей; позиционирование образовательного учреждения как внедряющего инновационные образовательные технологии.

## **8.Список литературы**

Основные учебные пособия.

- 1.Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И.Учебное пособие. Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- 2.Матвеев А.П.Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура.Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни”
- 3.ЛяхВ.И. , Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
- 4.В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон.Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, М.: Просвещение», 2011 год.

Для учителя

- 5.Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян.Основы методики физического воспитания школьников.
- 6.А.В. Погодаев.Настольная книга учителя физической культуры.
7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК..Энас, 2005 г.
8. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. М.: Академия, 2001 г.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Силовая подготовка детей школьного возраста. Методическое пособие. М.: Энас, 2005 г .

Для учащихся

10. В.И. Лях. Учебник. Физическая культура. 5-9 класс. М.: Просвещение, 2009 г.
11. М.Я. Виленский. Учебник.Физическая культура. 5 -9 класс. М.: Просвещение, 2009 г.