

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10»  
РУЗАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**



**ТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ  
«СОШ № 10»:

/Е.В. Комарова/  
21.09.2023 года

**ПРОГРАММА  
деятельности спортивного клуба  
«Атлант»**

Программу составила  
учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ № 10» Гордеева В.В.

2023 г.

### **1. Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с ФГОС. Данная программа рассчитана на учащихся 5 – 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», Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» на период с 2018 -2022 года.

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: 2018-2022 гг.

## 2. Содержание деятельности Спортивного клуба

Деятельность Спортивного клуба (далее – СК) 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
1. Организационное	Анализ исходной ситуации; создание физкультурного актива учащихся; создание символики: девиз, эмблема, название; организация спортивных секций и	Наличие материально-технической базы, приказ о назначении руководителя клуба, разработка Положения о спортивном клубе, планирование и организация работы клуба, создание	Организовано начать учебный день; сократить период вработывания организма учащихся в предстоящую учебную деятельность;

	др.	дополнительных образовательных программ спортивно-оздоровительной направленности.	активизировать внимание учащихся и повысить способность 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	Спартакиада к «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»
- Целевая программа развития школы «МИР: мыслим, исследуем, развиваемся» до 2023 года.
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2023 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 МБОУ «СОШ № 10» накоплен богатый опыт организации спортивно-массовой работы. С 2015 года реализуется подпрограмма «Здоровье». 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», «Спартакиада 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 – «Спортивные игры», «Баскетбол».

6. Тематическое планирование по баскетболу 7-9 класс(102 часов)

№ ЗАНЯТИЯ	КОЛИЧ. ЧАСОВ	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ
	8	ОФП		
№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 полос препятствий из гимнастических снарядов.	
№9-11	3	Специальная подготовка 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.	
№25-30	6	Техническая подготовка 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.	
	21	Тактическая подготовка		
№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.	1	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	1	Техника безопасности	1	Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.		

Теория	История баскетбола	1	Изучение нового материала	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	Знать историю баскетбола	текущий	
Техническая подготовка	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	3	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	2	Совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий	
	Техника передвижений, ведения, передач,	2	Совершенствование	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, Лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча	Уметь выполнять технические приемы	текущий	



		передач, бросков			месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра								
		Техника передвижения, ведения, передач, бросков	2	Совершенствование	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра					Уметь выполнять технические приемы	текущий		
теория		Правила соревнований	1	Изучение нового материала	Правила игры в баскетбол					Знать правила в мини-баскетбол	текущий		
Тактическая подготовка		Тактика нападения	5	Изучение нового материала	Учебная игра Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест Учебная игра					Уметь выполнять тактические действия	текущий		
		Тактика нападения	2	Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест Учебная игра					Уметь выполнять тактические действия	текущий		
		Тактика нападения	2	Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра					Уметь выполнять тактические действия	текущий		
		Тактика нападения	1	Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра					Уметь выполнять тактические действия	текущий		
		Тактика нападения	2	Совершенствование	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон Учебная игра					Уметь выполнять тактические действия	текущий		
Тактическая		Участие в	2	Игра	Совершенствование тактических					Уметь выполнять тактические действия	текущий		

	подготовка	соревнования х				и технических приемов в соревнованиях	выполнять тактические действия в игре			
		Участие в соревнованиях х	2	Игра	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий		
		Участие в соревнованиях х	2	Игра	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий		
		Участие в соревнованиях х	2	Игра	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий		
		Участие в соревнованиях х	2	Игра	Игра	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях	Уметь выполнять тактические действия в игре	текущий		
	ОФП	Развитие двигательных качеств	4	Изучение нового материала		Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий		
		Развитие двигательных качеств	2	Совершенствование		Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий		
		Развитие двигательных качеств	2	Совершенствование		Пробегание отрезков 40,60,100,200 м. кросс 1000 м. Учебная игра	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий		
		Развитие двигательных качеств	2	Совершенствование		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на	Уметь выполнять беговые упражнения	текущий		





					мяча после ведения два шага Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий		
	Техника передвижения в ведении, передач, бросков		2	Совершенство- вание	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий		
	Передача мяча		2	Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий		
	Передача мяча		2	Совершенство- вание	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий		
	Передача мяча		2	Совершенство- вание	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий		
	Передача мяча		2	Совершенство- вание	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	текущий		

102	тестирование	Развитие двигательных качеств	2	Контрольный	руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведение два шага. Учебная игра Прием контрольных нормативов по ОФП Учебная игра	приемы			
						Выполнять контрольные нормативы	ИТОВОЙ		

### 6.3. Тематическое планирование спортивных игры для 5-6 классов – 70 часов

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Дата проведения.
1.	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Рукопожатие» Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	
2	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток» Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	
3.	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .. Развитие скоростно-силовых способностей	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.	
4.	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .. Развитие скоростно-силовых способностей	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.	

5	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.	
6	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, самостоятельно играть в разученные игры.	
7	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.	
8	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	
9	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	
10	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.	
11	Русские народные игры. Казаки разбойники. Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.	
12	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.	



13	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
14	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие ССС	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
15	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
16	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
17	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
18	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
19	Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
20	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	

21	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
22	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
23	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
24	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
25	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
26	Игры на внимание Клас, смирно, За флажками Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
27	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
28	Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
29	«Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
30	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	

31	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
32	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
33	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
34	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
35	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
36	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
37	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
38	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
39	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
40	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
41	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	

42	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Спортивная игра Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. Игра в баскетбол	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	
43	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Спортивная игра Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	
44	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Спортивная игра Баскетбол	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры.	
45	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Спортивная игра Баскетбол	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	
46	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Спортивная игра Баскетбол	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Игра в баскетбол	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры.	
47	«Фигурь», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Спортивная игра Баскетбол	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	
48	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета. Спортивная игра Баскетбол	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в баскетбол	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	
49	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Спортивная игра Баскетбол	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	
50	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	



51	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
52	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Спортивная игра. Развитие координации, выносливости, реакции.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры
53	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
54	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
55	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.
56	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.
57	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.

58	Русские народные игры. Лапта. Спортивная игра: мини-футбол	Подвижные игры. Спортивные игры Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самостоятельно играть в разученные игры.	
59	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.	
60	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	
61	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	
62	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.	
63	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Деление на группы Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.	
64	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры.	

65	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
66	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
67	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
68	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
69	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра: мини-футбол	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	
70	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра: мини-футбол.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь, самостоятельно играть в разученные игры	

## 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 дипломами. 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. Лях В. 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.