

**Администрация Армизонского муниципального района  
МАОУ ЮЖНО - ДУБРОВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ул.Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел. (834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
« 26 » 08 2025г.  
Протокол № 1

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по ВР  
Яковлева К.А.  
/Яковлева К.А./  
« 26 » 08 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора школы  
« 26 » 08 2025г. № 120-09  
Колодочко А.С.  
/Колодочко А.С./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
Школьного спортивного клуба «ДРУЖБА»**

Направление развития личности **«Спортивно-оздоровительное»**

**Возраст 7-17 лет**

Уровень начального, основного, среднего общего образования

Срок реализации программы **2025-2026 учебный год**

Количество часов всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составил: **Колтышев Евгений Григорьевич**

## **Пояснительная записка**

**Программа школьного спортивного клуба «Дружба» по спортивно - оздоровительному направлению в 1-11 классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС и концепцией физического воспитания.

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

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

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

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

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: настольный теннис, волейбола, общая физическая подготовка.

### **Нормативно-правовая база:**

**Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21.

-Устав школьного спортивного клуба «Дружба».

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 «ДРУЖБА» 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 7-17 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. 40 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.

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

## Содержание программы

### *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 3x10 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, перекуты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### ***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?»

### ***Теннис***

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».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного Планирование	Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов

	Оценка Способность к волевому усилию	задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы	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 «ЮНИОР» учащиеся **узнают:**

- 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;

- 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;

**научаться:**

- 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.:
- 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**

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

№ п/п	Тема занятия	Всего	Дата	
			план	факт
1	Упражнения на перекладине	1	01.09	
2	Жим лежа, подъем на бицепс	1	03.09	
3	Работа на блоке	1	08.09	
4	Приседания с отягощениями	1	10.09	
5	Упражнение на луч	1	15.09	
6	Упражнения на кисть	1	17.09	
7	Упражнение на перекладине	1	22.09	
8	Жим лежа, подъем на бицепс	1	24.09	
9	Работа на блоке	1	29.09	
10	Приседания с отягощениями	1	01.10	
11	Упражнение на луч	1	06.10	
12	Упражнения на кисть	1	08.10	
13	Упражнение на перекладине	1	13.10	
14	Жим лежа, подъем на бицепс	1	15.10	

15	Работа на блоке	1	20.10	
16	Приседания с отягощениями	1	22.10	
17	Упражнение на луч	1	27.10	
18	Упражнения на кисть	1	29.10	
19	Упражнение на перекладине	1	03.11	
20	Жим лежа, подъем на бицепс	1	05.11	
21	Работа на блоке	1	10.11	
22	Приседания с отягощениями	1	12.11	
23	Упражнение на луч	1	17.11	
24	Упражнения на кисть	1	19.11	
25	Упражнения на перекладине	1	24.11	
26	Жим лежа, подъем на бицепс	1	26.11	
27	Работа на блоке	1	01.12	
28	Приседания с отягощениями	1	03.12	
29	Упражнение на луч	1	08.12	
30	Упражнения на кисть	1	10.12	
31	Упражнение на перекладине	1	15.12	

32	Жим лежа, подъем на бицепс	1	17.12	
33	Работа на блоке	1	22.12	
34	Приседания с отягощениями	1	24.12	
35	Упражнение на луч	1	05.01	
36	Упражнения на кисть	1	07.01	
37	Упражнение на перекладине	1	12.01	
38	Жим лежа, подъем на бицепс	1	14.01	
39	Работа на блоке	1	19.01	
40	Приседания с отягощениями	1	21.01	
41	Упражнение на луч	1	26.01	
42	Упражнения на кисть	1	28.01	
43	Упражнение на перекладине	1	02.02	
44	Жим лежа, подъем на бицепс	1	04.02	
45	Работа на блоке	1	09.02	
46	Приседания с отягощениями	1	11.02	
47	Упражнение на луч	1	16.02	
48	Упражнения на кисть	1	18.02	

49	Упражнения на перекладине	1	23.02	
50	Жим лежа, подъем на бицепс	1	25.02	
51	Работа на блоке	1	02.03	
52	Приседания с отягощениями	1	04.03	
53	Упражнение на луч	1	09.03	
54	Упражнения на кисть	1	11.03	
55	Упражнение на перекладине	1	16.03	
56	Жим лежа, подъем на бицепс	1	18.03	
57	Работа на блоке	1	23.03	
58	Приседания с отягощениями	1	25.03	
59	Упражнение на луч	1	30.03	
60	Упражнения на кисть	1	01.04	
61	Упражнение на перекладине	1	06.04	
62	Жим лежа, подъем на бицепс	1	08.04	
63	Работа на блоке	1	13.04	
64	Приседания с отягощениями	1	15.04	
65	Упражнение на луч	1	20.04	

66	Упражнения на кисть	1	22.04	
67	Упражнение на перекладине	1	27.04	
68	Жим лежа, подъем на бицепс	1	29.04	
69	Работа на блоке	1	04.05	
70	Приседания с отягощениями	1	06.05	
71	Упражнение на луч	1	11.05	
72	Упражнения на кисть	1	13.05	
73	Упражнения на перекладине	1	18.05	
74	Жим лежа, подъем на бицепс	1	20.05	
75	Работа на блоке	1	25.05	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ВОЛЕЙБОЛ**

№ п/п	Тема занятия	Всего	Дата	
			план	факт
1	Верхняя прямая подача. Игра	1	01.09	
2	Нижний прием и передача. Игра	1	03.09	
3	Нижняя боковая подача. Игра	1	08.09	
4	Верхний прием и передача. Игра	1	10.09	
5	Пас три нападения. Игра	1	15.09	
6	Блок подбор. Игра	1	17.09	
7	Верхняя прямая подача. Игра	1	22.09	
8	Нижний прием и передача. Игра	1	24.09	
9	Верхний прием и передача. Игра	1	29.09	
10	Нижняя боковая подача. Игра	1	01.10	
11	Пас три нападения. Игра	1	06.10	
12	Блок подбор. Игра	1	08.10	
13	Верхняя прямая подача. Игра	1	13.10	
14	Нижний прием и передача. Игра	1	15.10	

15	Боковая подача. Игра	1	20.10	
16	Верхний прием и передача. Игра	1	22.10	
17	Пас три нападения. Игра	1	27.10	
18	Блок подбор передачи. Игра	1	29.10	
19	Верхняя прямая подача. Игра	1	03.11	
20	Нижний прием и передача. Игра	1	05.11	
21	Нижняя боковая подача. Игра	1	10.11	
22	Верхний прием и передача. Игра	1	12.11	
23	Пас три нападения. Игра	1	17.11	
24	Блок подбор передачи. Игра	1	19.11	
25	Верхняя прямая подача. Игра	1	24.11	
26	Нижний прием и передача. Игра	1	26.11	
27	Нижняя боковая подача. Игра	1	01.12	
28	Верхний прием и передача. Игра	1	03.12	
29	Пас три нападения. Игра	1	08.12	
30	Блок подбор. Игра	1	10.12	
31	Верхняя прямая подача. Игра	1	15.12	

32	Нижний прием и передача. Игра	1	17.12	
33	Верхний прием и передача. Игра	1	22.12	
34	Нижняя боковая подача. Игра	1	24.12	
35	Пас три нападения. Игра	1	05.01	
36	Блок подбор. Игра	1	07.01	
37	Верхняя прямая подача. Игра	1	12.01	
38	Нижний прием и передача. Игра	1	14.01	
39	Боковая подача. Игра	1	19.01	
40	Верхний прием и передача. Игра	1	21.01	
41	Пас три нападения. Игра	1	26.01	
42	Блок подбор передачи. Игра	1	28.01	
43	Верхняя прямая подача. Игра	1	02.02	
44	Нижний прием и передача. Игра	1	04.02	
45	Нижняя боковая подача. Игра	1	09.02	
46	Верхний прием и передача. Игра	1	11.02	
47	Пас три нападения. Игра	1	16.02	
48	Блок подбор передачи. Игра	1	18.02	

49	Верхняя прямая подача. Игра	1	23.02	
50	Нижний прием и передача. Игра	1	25.02	
51	Нижняя боковая подача. Игра	1	02.03	
52	Верхний прием и передача. Игра	1	04.03	
53	Пас три нападения. Игра	1	09.03	
54	Блок подбор. Игра	1	11.03	
55	Верхняя прямая подача. Игра	1	16.03	
56	Нижний прием и передача. Игра	1	18.03	
57	Верхний прием и передача. Игра	1	23.03	
58	Нижняя боковая подача. Игра	1	25.03	
59	Пас три нападения. Игра	1	30.03	
60	Блок подбор. Игра	1	01.04	
61	Верхняя прямая подача. Игра	1	06.04	
62	Нижний прием и передача. Игра	1	08.04	
63	Боковая подача. Игра	1	13.04	
64	Верхний прием и передача. Игра	1	15.04	
65	Пас три нападения. Игра	1	20.04	

66	Блок подбор передачи. Игра	1	22.04	
67	Верхняя прямая подача. Игра	1	27.04	
68	Нижний прием и передача. Игра	1	29.04	
69	Нижняя боковая подача. Игра	1	04.05	
70	Верхний прием и передача. Игра	1	06.05	
71	Пас три нападения. Игра	1	11.05	
72	Блок подбор передачи. Игра	1	13.05	
73	Верхняя прямая подача. Игра	1	18.05	
74	Нижний прием и передача. Игра	1	20.05	
75	Нижняя боковая подача. Игра	1	25.05	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ТЕННИС**

№ п/п	Тема занятия	Всего	Дата	
			план	факт
1	Двусторонняя игра	1	01.09	
2	Двусторонняя игра	1	03.09	
3	Двусторонняя игра	1	08.09	
4	Двусторонняя игра	1	10.09	
5	Двусторонняя игра	1	15.09	
6	Двусторонняя игра	1	17.09	
7	Двусторонняя игра	1	22.09	
8	Двусторонняя игра	1	24.09	
9	Двусторонняя игра	1	29.09	
10	Двусторонняя игра	1	01.10	
11	Двусторонняя игра	1	06.10	
12	Двусторонняя игра	1	08.10	
13	Двусторонняя игра	1	13.10	
14	Двусторонняя игра	1	15.10	

15	Двусторонняя игра	1	20.10	
16	Двусторонняя игра	1	22.10	
17	Двусторонняя игра	1	27.10	
18	Двусторонняя игра	1	29.10	
19	Двусторонняя игра	1	03.11	
20	Двусторонняя игра	1	05.11	
21	Двусторонняя игра	1	10.11	
22	Двусторонняя игра	1	12.11	
23	Двусторонняя игра	1	17.11	
24	Двусторонняя игра	1	19.11	
25	Двусторонняя игра	1	24.11	
26	Двусторонняя игра	1	26.11	
27	Двусторонняя игра	1	01.12	
28	Двусторонняя игра	1	03.12	
29	Двусторонняя игра	1	08.12	
30	Двусторонняя игра	1	10.12	
31	Двусторонняя игра	1	15.12	

32	Двусторонняя игра	1	17.12	
33	Двусторонняя игра	1	22.12	
34	Двусторонняя игра	1	24.12	

### Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://sanseyvlad89.blogspot.ru>

<http://fizkulturavshcole.narod.ru>

<http://angeloc65.ucoz.ru>

<https://resh.edu.ru/>

<https://www.gto.ru/norms>

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.

№ п/п	Учебно-практическое оборудование	Наличие
1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами (шт.)	2
2.	Мячи баскетбольные (шт.)	10
3.	Мячи волейбольные (шт.)	5
4.	Мячи футбольные (шт.)	10
5.	Сетка волейбольная (шт.)	1
6.	Мячи теннисные (шт)	20
7.	Ракетки для игры в настольный теннис (шт.)	20
8.	Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, крепления, палки — пар)	25