МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Кашарский отдел образования администрации Кашарского района

МБОУ Талловеровская СОШ

УТВЕРЖДЕНА

и.о. директора

Никонова Н.Р.

Приказ № 55 от «28» 08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное направление

«Будь здоров» в 5классе -34часа, 6классе -34часа, 7классе – 34часа.

Составитель: учитель физкультуры Федоров О.Г.

х.Пономарёв 2026

1.1 Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

1.2.Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
2. формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
3. расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
4. формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

1.3 Системно - деятельностный подход.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

1. воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности.
2. переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;

3. развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
4. признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
5. учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

2. Планируемые результаты освоения программы «Будь здоров»

Планируемые предметные результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися предметных, личностных и метапредметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с

учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

1. **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор,** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

2.1Регулятивные УУД:

1. **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
2. **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
3. Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
4. Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку**деятельности класса на занятиях.
5. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2.2 Познавательные УУД:

1. Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
2. Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

2.3 Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. **Слушать** и **понимать** речь других.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

1. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
2. Привлечение родителей к совместной деятельности .

2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

3. умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать “полезные” и “вредные” продукты;
4. определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
5. заботиться о своем здоровье;
6. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
7. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
8. находить выход из стрессовых ситуаций;
9. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
10. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
11. отвечать за свои поступки;
12. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья,

обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Основные направления содержания программы.

Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Волейбол. История возникновения и развития волейбола. Терминология. Правила игры. Понятие об общественной и специальной подготовке волейболистов. Практические занятия с применением подвижных игр.

Баскетбол. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Футбол. История возникновения футбола. Учебные игры.

Гимнастика с элементами акробатики. Понятие о гимнастике. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лазанье.

3.1 Учебно-тематический план.

№п.п	Разделы занятий
1.	Легкая атлетика
2.	Волейбол
3.	Баскетбол
4.	Футбол
5.	Гимнастика с элементами акробатики

4. Указание времени, места и форм организации программы.

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров» предназначен для обучающихся 5, 6, 7 классов, с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 14 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5, 6, 7 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности психологического и социального здоровья.

4.1 Формы организации внеурочной деятельности «Будь здоров»

Кружок – форма добровольного объединения детей.

Функции:

1. расширение, углубление, компенсация предметных знаний;
2. приобщения детей к разнообразным социокультурным видам деятельности;
3. расширения коммуникативного опыта;

4. организации детского досуга и отдыха.

Отличительные признаки :

1. принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;
2. ориентированность на умения и достижение уровня мастерства в овладении определенным видом спорта;

Принципы организации работы кружка:

1. всесторонности
2. сознательности и активности
3. постепенности
4. повторяемости
5. наглядности
6. индивидуализации

Занятия в кружках должны носить регулярный характер. Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

1. словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)
2. наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)
3. методы практических упражнений включают в себя две группы:

   1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Форма выражения итога, результата - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

4.2 Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоенияпрограммы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, конкурсы, КВНы, ролевые игры.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа – 1 раз в неделю.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА 5 КЛАСС
Группа ОФП

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	7
3.	Волейбол	7
4.	Баскетбол	7
5.	Футбол	8
6.	Гимнастика с элементами акробатики	6
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов	Дата проведения	
				По плану	факт
1.	**Легкая атлетика**	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Подвижные игры.	1		
2.	**Легкая Атлетика**	Строевые упражнения. Ускорения. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1		

3.	**Футбол**	Правила игры. Ведение мяча. Остановки. Игра в мини футбол.	1		
4.	**Футбол**	Удары по лежачему мячу, по катящемуся, по воротам. Мини футбол.	1		
5.	**Футбол**	Удары с аута, подача угловых, выполнение свободных, пенальти. Игра.	1		
6.	**Футбол**	Учебная игра в мини футбол.	1		
7.	**Волейбол**	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Игра пионербол.	1		
8.	**Волейбол**	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игра пионербол.	1		
9.	**Волейбол**	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол.	1		
10.	**Волейбол**	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Пионербол.	1		
11.	**Волейбол**	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Игра пионербол с элементами волейбола.	1		

12.	**Волейбол**	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1		
13.	**Волейбол**	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1		
14.	**Баскетбол**	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини баскетбол.	1		
15.	**Баскетбол**	Ведение мяча змейкой, передачи. Остановки. Бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1		
16.	**Баскетбол**	Ведение мяча с изменением скорости, направления, отскока от пола. Мини баскетбол.	1		
17.	**Баскетбол**	Передачи от груди, отскоком от пола, одной от плеча, двумя из-за головы. Игра мини баскетбол.	1		
18.	**Баскетбол**	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 2*2	1		
19.	**Баскетбол**	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	1		
20	**Баскетбол**	Броски мяча в кольцо с места, после ведения, в прыжке. Мини баскетбол.	1		

21.	**Гимнастика с элементами акробатики**	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Подвижная игра - охотники и утки.	1		
22.	**Гимнастика с элементами акробатики**	Акробатическая комбинация из пройденных элементов. Подвижная игра - гуси-лебеди.	1		
23	**Гимнастика с элементами акробатики**	Лазанье по наклонной скамейке, гимнастической лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижная игра - сторож, жучка и зайцы.	1		
24	**Гимнастика с элементами акробатики**	Лазанье по канату произвольно, в два приема, в три приема. Подвижная игра - светофор.	1		
25	**Гимнастика с элементами акробатики**	Опорный прыжок: согнув ноги. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра - день и ночь.	1		
26	**Гимнастика с элементами акробатики**	Опорный прыжок: ноги врозь. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра по выбору.	1		
27	**Легкая атлетика**	Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие скоростных качеств. Эстафета с волейбольными мячами.	1		
28	**Легкая атлетика**	Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие скоростных качеств. Эстафета с баскетбольными мячами.	1		

29	**Легкая атлетика**	Подвижные игры по выбору учащихся. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1		
30	**Легкая атлетика**	Подвижные игры по выбору учащихся. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места.	1		
31	**Легкая атлетика**	Прыжки в высоту. Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
32	**Футбол**	Удары с аута, подача угловых, выполнение свободных, пенальти. Игра мини футбол.	1		
33	**Футбол**	Удары по лежачему мячу, по катящемуся, по воротам. Мини футбол. Учебная игра мини футбол.	1		
34	**Футбол**	Учебная игра мини футбол.	1		

В соответствии с годовым календарным графиком расписания занятий по внеучебной деятельности на 2025-2026 уч. год.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА 6 КЛАСС
Группа ОФП

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	5
3.	Волейбол	9
4.	Баскетбол	9
5.	Футбол	7
6.	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов	Дата проведения	
				По плану	факт
1.	**Футбол**	Где и как появился футбол. Как появился мини футбол. Правила игры. Ведение мяча. Остановки. Игра в мини футбол.	1	01.09.26	
2.	**Футбол**	Удары по лежачему мячу, по катящемуся, по летящему, по воротам. Мини футбол.	1	08.09	

3.	**Футбол**	Ведение мяча с изменением скорости и направления, ведение змейкой. Игра мини футбол.	1	15.09	
4.	**Футбол**	Удары с аута, подача угловых, выполнение свободных, штрафных ударов, выполнение пенальти. Игра мини футбол.	1	22.09	
5.	**Легкая атлетика**	ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий в шаге, в медленном беге, в прыжке. Подвижная игра по выбору.	1	29.09	
6.	**Легкая атлетика**	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра по выбору.	1	06.10	
7.	**Футбол**	Учебная игра мини футбол.	1	13.10	
8.	**Футбол**	Учебная игра мини футбол .	1	20.10	
9.	**Волейбол**	Где и как появилась игра волейбол. Терминология волейбола. Правила волейбола. Стойки и передвижения. Прием и передача. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1	10.11	
10.	**Волейбол**	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1	17.11	
11.	**Волейбол**	Прием и передача мяча сверху и снизу. Подача мяча снизу. Игра волейбол.	1	24.11	

12.	**Волейбол**	Прием и передача мяча сверху и снизу. Подача мяча снизу, боковая подача. Игра волейбол.	1	01.12	
13.	**Волейбол**	Подачи мяча снизу, сбоку, сверху. Учебная игра волейбол.	1	08.12	
14.	**Волейбол**	Учебная игра волейбол.	1	15.12	
15.	**Волейбол**	Нижняя прямая, боковая подача. учебная игра волейбол.	1	22.12	
16.	**Волейбол**	Подача мяча сверху, боковая подача. Учебная игра волейбол.	1	29.12	
17.	**Волейбол**	Учебная игра волейбол.	1	12.01.27	
18**.**	**Баскетбол**	Когда и где появился баскетбол. Термины в баскетболе. Правила игры. Стойки и передвижения. Игра мини баскетбол	1	19.01	
19.	**Баскетбол**	Техника передвижения и остановки. Передачи и ловля мяча. Игра мини баскетбол.	1	26.01	
20.	**Баскетбол**	Ведение мяча змейкой, передачи, ловля. Броски в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1	02.02	
21.	**Баскетбол**	Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока. Игра мини баскетбол.	1	09.02	

22.	**Баскетбол**	Броски мяча в кольцо после ведения. Броски с места из-за трёх секундной зоны. Игра мини баскетбол.	1	16.02	
23.	**Баскетбол**	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1	23.02	
24.	**Баскетбол**	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	1	02.03	
25.	**Баскетбол**	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	09.03	
26.	**Баскетбол**	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	16.03	
27.	**Гимнастика с элементами акробатики**	Правила безопасности. Кувырки вперед и назад слитно. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Игра - сторож, жучка и зайцы.	1	23.03	
28.	**Гимнастика с элементами акробатики**	Лазанье по канату произвольно. Игра пионербол.	1	13.04	
29.	**Гимнастика с элементами акробатики**	Опорный прыжок согнув ноги. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	20.04	
31.	**Легкая атлетика**	Преодоление полосы препятсвтвий. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1	04.05	

32.	**Легкая атлетика**	Развитие скоростных качеств. Пробегание 30; 60м. Игры.	1	11.05	
33.	**Легкая атлетика**	Прыжки в высоту. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	18.05	
34.	**Футбол**	Ведение мяча с изменением скорости и направления, ведение змейкой. Удары по лежачему мячу, по катящемуся, по летящему, по воротам. Мини футбол. Учебная игра мини футбол.	1	25.05	

В соответствии с годовым календарным графиком расписания занятий по внеучебной деятельности на 2026-2027 уч. год по программе 34 часа.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА 7 КЛАСС
Группа ОФП

№ п/п	**Тема**	**Количество часов**
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	5
3.	Волейбол	10
4.	Баскетбол	6
5.	Футбол	10
6.	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	35

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов	Дата проведения	
				По плану	факт
1.	**Футбол**	Где и как появился футбол. Как появился мини футбол. Правила игры. Ведение мяча. Остановки. Игра в мини футбол.	1	02.09.26	
2.	**Футбол**	Удары по лежачему мячу, по катящемуся, по летящему, по воротам. Мини футбол.	1	09.09	

3.	**Футбол**	Ведение мяча с изменением скорости и направления, ведение змейкой. Игра мини футбол.	1	16.09	
4.	**Футбол**	Удары с аута, подача угловых, выполнение свободных, штрафных ударов, выполнение пенальти. Игра мини футбол.	1	23.09	
5.	**Легкая атлетика**	ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий в шаге, в медленном беге, в прыжке.	1	30.09	
6.	**Легкая атлетика**	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра по выбору.	1	07.10	
7.	**Футбол**	Учебная игра мини футбол.	1	14.10	
8.	**Футбол**	Учебная игра мини футбол .	1	21.10	
9.	**Волейбол**	Где и как появилась игра волейбол. Терминология волейбола. Правила волейбола. Стойки и передвижения. Прием и передача. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1	11.11	
10.	**Волейбол**	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1	18.11	
11.	**Волейбол**	Прием и передача мяча сверху и снизу. Подача мяча снизу. Игра волейбол.	1	25.11	
12.	**Волейбол**	Прием и передача мяча сверху и снизу. Подача мяча снизу, боковая подача. Игра волейбол.	1	02.12	

13.	**Волейбол**	Подачи мяча снизу, сбоку, сверху. Учебная игра волейбол.	1	09.12	
14.	**Волейбол**	Учебная игра волейбол.	1	16.12	
15.	**Волейбол**	Нижняя прямая, боковая подача. учебная игра волейбол.	1	23.12	
16.	**Волейбол**	Подача мяча сверху, боковая подача. Учебная игра волейбол.	1	30.12	
17.	**Волейбол**	Прием и передача мяча сверху и снизу. Подача мяча снизу, боковая подача. Игра волейбол.	1	13.01.27	
18.	**Волейбол**	Учебная игра волейбол.	1	20.01	
19**.**	**Баскетбол**	Когда и где появился баскетбол. Термины в баскетболе. Правила игры. Стойки и передвижения. Техника передвижения и остановки. Передачи и ловля мяча. Игра мини баскетбол.	1	27.01	
20.	**Баскетбол**	Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока. Броски мяча в кольцо после ведения. Броски с места из-за трёх секундной зоны. Игра мини баскетбол.	1	03.02	
21.	**Баскетбол**	Броски мяча в кольцо после ведения. Броски с места из-за трёх секундной зоны. Игра мини баскетбол.	1	10.02	

22.	**Баскетбол**	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1	17.02	
23.	**Баскетбол**	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	24.02	
24.	**Гимнастика с элементами акробатики**	Правила безопасности. Кувырки вперед и назад слитно. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Игры.	1	03.03	
25.	**Гимнастика с элементами акробатики**	Упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне).	1	10.03	
26.	**Гимнастика с элементами акробатики**	Лазанье по канату произвольно. Игра пионербол.	1	17.03	
27.	**Гимнастика с элементами акробатики**	Опорный прыжок согнув ноги. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	24.03	
28.	**Легкая атлетика**	Преодоление полосы препятсвтвий. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1	07.04	
29.	**Легкая атлетика**	ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий в шаге, в медленном беге, в прыжке.	1	14.04	
30.	**Легкая атлетика**	ОРУ. Кроссовый бег.	1	21.04	

31.	**Футбол**	Удары с аута, подача угловых, выполнение свободных, штрафных ударов, выполнение пенальти. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Мини футбол.	1	28.04	
32.	**Футбол**	Удары с аута, подача угловых, выполнение свободных, штрафных ударов, выполнение пенальти. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Мини футбол.	1	05.05	
33-35.	**Футбол**	Учебная игра мини футбол.	3	12.05 19.05 26.05	

В соответствии с годовым календарным графиком расписания занятий по внеучебной деятельности на 2026-2027 уч. год по программе 35 часов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка (с полосой препятствий);
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Футбольные мячи
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты;
Канат для лазанья;
Козел гимнастический;
Мостик гимнастический;
Стойки для прыжков в высоту, планка.

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350065

Владелец Никонова Наталья Рудольфовна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027