

Негосударственная общеобразовательная автономная  
некоммерческая организация  
«ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказ № 180 – АДМ**  
**от «28» августа 2025 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Традиционные школьные соревнования и турниры»**

Возрастная категория учащихся – 5-9 класс  
Учитель физической культуры Хабаров Д.В.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по направлению «Традиционные школьные соревнования и турниры» составлена с учетом образовательных потребностей, запросов участников образовательного процесса, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Традиционные школьные соревнования и турниры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Туристско-спортивная деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Традиционные школьные соревнования и турниры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей;
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Данная программа направлена на организацию спортивно-массовых мероприятий для обучающихся среднего звена, тем самым обеспечивая им вовлеченность в жизнь школы.

**Цель программы** внеурочной деятельности «Традиционные школьные соревнования и турниры» укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

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

Программа соответствует федеральному компоненту ФГОС и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-9 класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью

проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч. Практические занятия в помещении и на местности, а также проведение походов.

### Содержание курса

#### 5 класс

##### Баскетбол

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

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает-не летает»; игровые упражнения «Брось-поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами

##### Волейбол

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

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

##### Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания 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».

##### Туристический квест

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода. Требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

№ урока	Наименование раздела и тем урока	Кол-во часов
1-0	Волейбол (Турнир «5 элемент»)	2
3-6	Туристический марафон	4
7-9	Соревнования по баскетболу	3
10-12	Турнир по силовому троеборью	3
13-15	Челлендж по подтягиваниям на турнике	3

16-20	Турнир по футзалу	5
21-22	«Плечом к плечу»	2
23-25	Турнир по волейболу	3
26-27	Турнир по баскетболу	2
28-30	Спортивный полигон	3
31-34	Туристический марафон	4
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

### **6 класс**

#### **Баскетбол**

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

2. Специальная подготовка. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

#### **Волейбол**

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

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

#### **Футбол**

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

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

#### **Туристический слет**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода. Требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Привалы и ночлеги в походе. Организация по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров. Установок палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намочения и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

<b>№ урока</b>	<b>Наименование раздела и тем урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1-8	Туристический слет	8
9-10	Волейбол	2
11-13	Соревнования по баскетболу	3
14-16	Турнир по силовому троеборью	3

17-19	Челлендж по подтягиваниям на турнике	3
20-24	Турнир по футзалу	5
25-26	«Плечом к плечу»	2
27-29	Турнир по волейболу	3
30-31	Турнир по баскетболу	2
32-34	Спортивный полигон	3
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

### 7 класс

#### Баскетбол

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

2. Специальная подготовка. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

#### Волейбол

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

2. Специальная подготовка. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»

#### Футбол

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

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Передал-садись», «Передай мяч головой».

#### Туристический слет

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода. Требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Привалы и ночлеги в походе. Организация по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров. Установок палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

№ урока	Наименование раздела и тем урока	Кол-во часов
1-8	Туристический слет	8
9-10	Волейбол	2
11-13	Соревнования по баскетболу	3
14-16	Турнир по силовому троеборью	3

17-19	Челлендж по подтягиваниям на турнике	3
20-24	Турнир по футзалу	5
25-26	«Плечом к плечу»	2
27-29	Турнир по волейболу	3
30-31	Турнир по баскетболу	2
32-34	Спортивный полигон	3
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

### 8 класс

#### Баскетбол

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

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

#### Волейбол

1. Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»

#### Футбол

1. Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра в футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Передал-садись», «Передай мяч головой».

#### Туристический поход

Организация по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров. Установок палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

№ урока	Наименование раздела и тем урока	Кол-во часов
1-2	Волейбол	2
3-10	Туристический поход	8
11-13	Соревнования по баскетболу	3
14-16	Турнир по силовому троеборью	3

17-19	Челлендж по подтягиваниям на турнике	3
20-24	Турнир по футзалу	5
25-26	«Плечом к плечу»	2
27-29	Турнир по волейболу	3
30-31	Турнир по баскетболу	2
32-34	Спортивный полигон	3
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

### 9 класс

#### Баскетбол

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

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

#### Волейбол

1. Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»

#### Футбол

1. Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра в футбол. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Передал-садись», «Передай мяч головой».

#### Туристический поход

Организация по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров. Установок палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

№ урока	Наименование раздела и тем урока	Кол-во часов
1-2	Волейбол	2
3-10	Туристический поход	8
11-13	Соревнования по баскетболу	3
14-16	Турнир по силовому троеборью	3
17-19	Челлендж по подтягиваниям на турнике	3

20-24	Турнир по футболу	5
25-26	«Плечом к плечу»	2
27-29	Турнир по волейболу	3
30-31	Турнир по баскетболу	2
32-34	Спортивный полигон	3
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

### **Планируемые образовательные результаты**

Внеурочная деятельность по программе «Традиционные школьные соревнования и турниры» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

#### **Универсальными компетенциями учащихся являются:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

#### **Метапредметные результаты:**

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

#### **Предметными результатами являются следующие умения:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **БЛОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Раздел	5-9 класс
1.	Волейбол	5
2.	Баскетбол	5
3.	Футбол	5
4.	Туристическое направление	8
5.	Соревновательная деятельность	11
Итого:		34

#### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5-9 класс**

№	Наименование раздела и тем урока	Кол-во часов
1.	Волейбол (Турнир «5 элемент»)	2
2.	Туристический марафон	4
3.	Соревнования по баскетболу	3
4.	Турнир по силовому троеборью	3
5.	Челлендж по подтягиваниям на турнике	3
6.	Турнир по футзалу	5
7.	«Плечом к плечу»	2
8.	Турнир по волейболу	3
9.	Турнир по баскетболу	2

10.	Спортивный полигон	3
11.	Туристический марафон	4
	Всего	34

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

1. Матвеев А.П. (2021). \*Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре\*. Издательство: Физкультура и спорт. - Краткий обзор методов и критериев оценки физической подготовки школьников.
2. Монаков Г.В. (2020). \*Техническая подготовка футболистов: методика и планирование\*. Издательство: Наука и спорт. - Подробное руководство по технической подготовке в футболе
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов (2022). Издательство: Просвещение. - Методические рекомендации для организации волейбольных секций и кружков.
4. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (2020). Издательство: Спорт-Экспресс. - Описание этапов спортивной подготовки в волейболе.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект (2021). Издательство: Учитель. - Стандартная программа для разработки учебных планов по физической культуре в средней школе.
6. Справочник учителя физической культуры (2021). Издательство: Физкультура и спорт. - Полезные материалы и рекомендации для учителей физической культуры.
7. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. (2020). \*Туристический клуб школьников\*. Издательство: Спорт и туризм. - Организация туристической деятельности среди школьников.
8. Кузнецов С.А., Петрова И.Н. (2022). \*Методика преподавания физической культуры в школе\*. Издательство: Наука и образование. - Основы методики преподавания физической культуры в образовательных учреждениях.
9. Сидоров А.В., Фролова Н.Г. (2021). \*Спортивные игры: теория и практика\*. Издательство: Спорт-Экспресс. - Обзор различных спортивных игр с акцентом на их практическое применение в учебном процессе.
10. Громова Е.В., Лебедев А.А. (2023). \*Физическая культура и здоровье: современные подходы к обучению\*. Издательство: Физкультура и спорт. - Исследование современных подходов к обучению физической культуре с акцентом на здоровье.