*Приложение № 2 к ООП ООО*

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«В здоровом теле здоровый дух»**  
**(5-9 классы)**

Направление внеурочной деятельности:

*Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов*

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-9  классов общеобразовательной  школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Программа реализуется  на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 5 учебных лет

**Цель:** формирование у учащихся 5-9 классов  основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

**Задачи:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
* обучение технике и тактике в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол);
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

Данная  рабочая программа рассчитана  на 34  учебных часа (занятий) из расчета 1ч в неделю (5-7, 9 классы – 34 часа, 8 класс – 35 часов).

**II. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих умений:

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-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.

**Метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД.**

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказыватьсвоё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

-Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД.**

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

-Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**3. Коммуникативные УУД.**

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

**Предметные результаты**, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  
• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;  
• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;  
• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;  
• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;  
• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;  
• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  
• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры учащиеся

**должны знать:**

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**должны уметь:**

* 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся 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, учащиеся 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.

**III. Содержание курса внеурочной деятельности**

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению спортивные игры соответствуют возрастным особенностям учащихся, способствуют формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

К  концу  обучения  по  внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивные  игры»  учащиеся  получат  возможность:

**Первый год обучения**

Учебно-тематический  план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Спортивные  игры | Количество  часов | |
| Всего | Теория |
| 1 | Баскетбол | 12 | 1 |
| 2 | Волейбол | 12 | 1 |
| 3 | Футбол | 10 | 1 |
|  | ИТОГО | 34 | 3 |

**Содержание курса**

**Общая физическая подготовка**

Основная стойка, стойка в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

построение  в  шеренгу.   Общеукрепляющие  упражнения  с  предметами  и  без  предметов.

Ходьба  на  носках, пятках, в  полуприседе, 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 3х10 метров,           бег  до  8 минут.  Прыжки  с  поворотом  на  90°,  180º, с  места , со  скакалкой, с  высоты  до  40 см, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Метание  на  дальность  отскока  от  стены, щита.  Лазание  по  гимнастической  стенке, канату.  Кувырки, перекаты. стойка  на  лопатках, акробатическая комбинация упражнения в висах и упорах.

**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 низко  летящего  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  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?»

**Футбол**

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».

**Второй год обучения**

Учебно-тематический  план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Спортивные  игры | Количество  часов | |
| Всего | Теория |
| 1 | Баскетбол | 12 | 1 |
| 2 | Волейбол | 12 | 1 |
| 3 | Футбол | 10 | 1 |
|  | ИТОГО | 34 | 3 |

**Содержание курса**

**Общая физическая подготовка**

Упражнения  для  формирования  осанки.  Общеукрепляющие  упражнения  с предметами  и  без  предметов.

Ходьба  на  носках, пятках, в  полуприседе, в  приседе, быстрым  широким  шагом.  Бег  по  кругу, с  изменением  направления  и  скорости.  Бег  с  высокого  старта  на  30, 40 метров.  Бег  с  преодолением  препятствий.  Челночный  бег 3х10 метров,  3х15 метров, бег  до  10 минут.  Опорные  прыжки, со  скакалкой, с  высоты  до  50 см, в  длину  с  места  и  в  высоту  с  разбега, запрыгивание  на  скамейку.  Метание  малого  мяча  на  дальность  и  в  цель.  метание  на  дальность  отскока  от  стены, щита.  Броски  набивного  мяча  1 кг. Лазание  по  гимнастической  стенке, канату.  Кувырки, перекаты. стойка  на  лопатках, акробатическая  комбинация.  Упражнения  в  висах  и  упорах.

**Баскетбол**

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

2. Специальная  подготовка. Специальные 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  подъёма  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».

**Третий год обучения**

Учебно-тематический  план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Спортивные  игры | Количество  часов |  |  |
|  |  | Всего | Теория | О.Ф.П. |
| 1 | Баскетбол | 12 | 1 | 11 |
| 2 | Волейбол | 12 | 1 | 11 |
| 3 | Футбол | 10 | 1 | 9 |
|  | ИТОГО | 34 | 3 | 31 |

**Содержание курса**

**Общая физическая подготовка**

     Упражнения  для  формирования  осанки.  Общеукрепляющие  упражнения  с  предметами  и  без  предметов.  Бег  с  ускорением  на  30, 40, 50 метров.  Бег  с  высокого  старта  на  30, 40, 50 метров.  Бег  с  преодолением  препятствий.  Челночный  бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег  до  10 минут.  Опорные  прыжки, со  скакалкой, в  длину  с  места  и  с разбега, в  высоту  с  разбега, запрыгивание  и  прыжки  в  глубину.  Метание  малого  мяча  на  дальность  и  в  цель.  Метание  на  дальность  отскока  от  стены, щита.  Броски  набивного  мяча  1 кг. Силовые  упражнения: лазание, подтягивание  сериями, переворот  в  упор. Акробатическая  комбинация.  Упражнения  с  гантелями.

**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.*Специальные  передвижения  без  мяча  в  стойке  баскетболиста.  Остановка  в  два  шага  и  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  приёмы. Мышечная  система  человека.  Понятие  о  здоровом  образе  жизни.  Режим  дня  и  здоровый  образ  жизни.  Утренняя  физическая  зарядка.

2. *Специальная  подготовка.*Приём  мяча  снизу  двумя  руками.  Передача  мяча  сверху  двумя  руками  вперёд-вверх.  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 (полоса  шириной 1,5 метра, длиной  до  7-8 метров)  и  вертикальную (полоса  шириной  2 метра, длиной  5-6 метров) мишень.  Ведение  мяча  между  предметами  и  с  обводкой  предметов.  Подвижные  игры: «Передал – садись», «Передай  мяч  головой».

**Четвертый год обучения**

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Спортивные игры | Количество часов | | | |
| Всего | Теория | О.Ф.П. | С.Т.П. |
| 1 | Баскетбол | 12 | 1 | 6 | 5 |
| 2 | Волейбол | 13 | 1 | 6 | 6 |
| 3 | Футбол | 10 | 1 | 5 | 4 |
|  | ИТОГО | 35 | 3 | 17 | 15 |

**Содержание курса**

**Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

**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 и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. 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. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 2.*Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

**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 (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)

**Пятый год обучения**

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Спортивные игры | Количество часов | | | |
| Всего | Теория | О.Ф.П. | С.Т.П. |
| 1 | Баскетбол | 12 | 1 | 6 | 5 |
| 2 | Волейбол | 13 | 1 | 6 | 6 |
| 3 | Футбол | 9 | 1 | 4 | 4 |
|  | ИТОГО | 34 | 3 | 16 | 15 |

**Содержание курса**

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

**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  и  в  два  шага  в  различных  упражнениях  и  подвижных  играх.  Ведение  мяча  с  изменением  направления, скорости  и  высоты  отскока.  Челночное  ведение.  Передача  одной  рукой  от  плеча  после  ведения  при  встречном  движении. Броски  в  движении  после  двух  шагов.  Учебная  игра.

***Волейбол***

1.*Основы  знаний.*Приёмы  силовой  подготовки.  Основные  способы  регулирования  физической  нагрузки: по  скорости  и  продолжительности  выполнения  упражнений.

2.*Специальная  подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные  игры.

**Футбол**

1.*Основы  знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

*2.Специальная  подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударам по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

**Формы организации и виды деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста, волейболиста, футболиста: техникой, тактикой или физической подготовки. |
| 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 в баскетбол по правилам. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

**Тематическое  планирование внеурочной деятельности по физической культуре**

**спортивно – оздоровительное направление «В здоровом теле здоровый дух»**

**5 класс – 34 часа (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во  часов | Дата план | Дата факт |
| **Баскетбол – 13 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Стойка игрока (исходные положения) | 1 |  |  |
| 2 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед | 1 |  |  |
| 3 | Передача от плеча | 1 |  |  |
| 4 | Передача от груди | 1 |  |  |
| 5 | Передача из-за головы | 1 |  |  |
| 6 | Передача в движении | 1 |  |  |
| 7 | Передача на месте и в движении | 1 |  |  |
| 8 | Перехват мяча при передаче. | 1 |  |  |
| 9 | Перехват мяча при ведении. | 1 |  |  |
| 10 | Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо. | 1 |  |  |
| 11 | Ведение, два шага, бросок в кольцо. | 1 |  |  |
| 12 | Броски в кольцо “из под кольца”. | 1 |  |  |
| 13 | Броски в кольцо по трёх секундной зоне. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **Волейбол – 13 часов** | | | | |
| 14 | Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание стойки игрока (исходные положения) | 1 |  |  |
| 15 | Стойка игрока (исходные положения) | 1 |  |  |
| 16 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 |  |  |
| 17 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 |  |  |
| 18 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 |  |  |
| 19 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | 1 |  |  |
| 20 | Игровое занятие | 1 |  |  |
| 21 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |  |  |
| 22 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | 1 |  |  |
| 23 | Эстафеты с различными способами перемещений | 1 |  |  |
| 24 | Разучивание верхней передачи мяча над собой | 1 |  |  |
| 25 | Верхняя передача мяча над собой | 1 |  |  |
| 26 | Верхняя передача мяча над собой | 1 |  |  |
| **Футбол – 9 часов** | | | | |
| 27 | Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Удар  внутренней  стороной  стопы  по  неподвижному  мячу  с  места. | 1 |  |  |
| 28 | Удар  внутренней  стороной  стопы  по  неподвижному  мячу   с  одного-двух  шагов;   Подвижные  игра: «Точная  передача». | 1 |  |  |
| 29 | Удар  внутренней  стороной  стопы  по  по  мячу, катящемуся  навстречу. | 1 |  |  |
| 30 | Передачи  мяча  в  парах. Подвижные  игра: «Попади  в  ворота». | 1 |  |  |
| 31 | Освоение техники ведения мяча. | 1 |  |  |
| 32 | Освоение техники остановки катящегося мяча. | 1 |  |  |
| 33 | Закрепить стойки и перемещения футболиста. | 1 |  |  |
| 34 | Закрепить удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Двусторонняя игра в футбол. | 1 |  |  |

**Тематическое  планирование внеурочной деятельности по физической культуре**

**спортивно – оздоровительное направление «В здоровом теле здоровый дух»**

**6 класс – 34 часа (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | тема | Кол-во  часов | Дата план | Дата факт |
| **Баскетбол – 13 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо. | 1 |  |  |
| 2 | Ведение, два шага, бросок в кольцо. | 1 |  |  |
| 3 | Броски в кольцо “из под кольца”. | 1 |  |  |
| 4 | Броски в кольцо по трёх секундной зоне. | 1 |  |  |
| 5 | Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 6 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| 7 | Групповые тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| 8 | Командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |
| 9 | Двухсторонняя учебная игра | 1 |  |  |
| 10 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 1 |  |  |
| 11 | Игры развивающие физические способности | 1 |  |  |
| 12 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 |  |  |
| 13 | Судейство учебной игры в баскетбол | 1 |  |  |
| **Волейбол – 13 часов** | | | | |
| 14 | Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание верхней передачи мяча у стены | 1 |  |  |
| 15 | Верхняя передача мяча в парах | 1 |  |  |
| 16 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку | 1 |  |  |
| 17 | Игровое занятие | 1 |  |  |
| 18 | Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки | 1 |  |  |
| 19 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1 |  |  |
| 20 | Верхняя прямая подача с середины площадки | 1 |  |  |
| 21 | Игровое занятие | 1 |  |  |
| 22 | Нижняя передача над собой |  |  |  |
| 23 | Нижняя передача над собой | 1 |  |  |
| 24 | Игровое занятие | 1 |  |  |
| 25 | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки | 1 |  |  |
| 26 | Учебная игра | 1 |  |  |
| **Футбол – 8 часов** | | | | |
| 27 | Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Остановка  катящегося  мяча. | 1 |  |  |
| 28 | Обучение техники передачи мяча. | 1 |  |  |
| 29 | Ведение  мяча  внешней  и  внутренней  частью  подъёма  по  прямой.  Подвижная  игра: «Гонка  мячей». | 1 |  |  |
| 30 | Ведение  мяча  внешней  и  внутренней  частью  подъёма   дуге. Подвижная  игра: «Метко  в  цель. | 1 |  |  |
| 31 | Ведение  мяча  внешней  и  внутренней  частью  подъёма   с  остановками  по  сигналу, Остановка  катящегося  мяча  внутренней  частью  стопы.  Подвижная  игра: «Футбольный  бильярд». | 1 |  |  |
| 32 | Ведение  мяча  внешней  и  внутренней  частью  подъёма   между  стойками.  Остановка  катящегося  мяча  внутренней  частью  стопы.  Подвижная игра: «Гонка  мячей». | 1 |  |  |
| 33 | Ведение  мяча  внешней  и  внутренней  частью  подъёма   с  обводкой  стоек.  Остановка  катящегося  мяча  внутренней  частью  стопы.  Подвижная  игра: «Метко  в  цель. | 1 |  |  |
| 34 | Овладение техники ударов по воротам. Подвижная игра: «Метко  в  цель». Учебная игра в футбол. | 1 |  |  |

**Тематическое  планирование внеурочной деятельности по физической культуре**

**спортивно – оздоровительное направление «В здоровом теле здоровый дух»**

**7 класс – 34 часа (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во  часов | Дата план | Дата факт |
| **Баскетбол – 13 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Баскетбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 2 | Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 3 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Быстрый прорыв (2х1).Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 4 | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 5 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 6 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 7 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Баскетбольные эстафеты. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 8 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3х3). Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 9 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1), Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 10 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 11 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 12 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3х1, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 13 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (3х1, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| **Волейбол – 13 часов** | | | | |
| 14 | Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. | 1 |  |  |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке | 1 |  |  |
| 16 | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. | 1 |  |  |
| 17 | Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. | 1 |  |  |
| 18 | Прием мяча снизу, нижние подачи. | 1 |  |  |
| 19 | Волейбол. Прямой нападающий удар.  **Техника удара по мячу.** | 1 |  |  |
| 20 | Подачи и удары. | 1 |  |  |
| 21 | Подачи и удары. | 1 |  |  |
| 22 | Волейбольные упражнения | 1 |  |  |
| 23 | Тактические действия | 1 |  |  |
| 24 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 25 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 26 | Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Футбол- 8 часов** | | | | |
| 27 | Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «футбол». | 1 |  |  |
| 28 | Техника ведения мяча ногами. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 29-30 | Техника передач мяча ногами. Учебная игра. | 2 |  |  |
| 31 | Техника ударов по катящему мячу ногой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 32 | Жонглирование мячом ногами. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 33 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |  |  |
| 34 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |  |  |

**Тематическое  планирование внеурочной деятельности по физической культуре**

**спортивно – оздоровительное направление «В здоровом теле здоровый дух»**

**8 класс – 35 часов (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во  часов | Дата план | Дата факт |
| **Баскетбол – 13 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по т/б. ОФП. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |  |  |
| 2 | СТП. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* х *2)*. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 3 | ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 4 | СТП. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 5 | ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* х *4)*.Двусторонняя учебная игра | 1 |  |  |
| 6 | СТП. Групповые тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 7 | ОФП. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».Групповые тактические действия в нападении, защите.Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. | 1 |  |  |
| 8 | СТП. Баскетбол.Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Групповые тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 9 | ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие трех игроков в нападении. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 10 | СТП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические действия в нападении и защите.Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 11 | ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические действия в нападении и защите.Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 12 | СТП. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Комбинации из разученных элементов (ведение, остановки, броски, передачи). Командные тактические действия в нападении и защите.Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| **Волейбол – 13 часов** | | | | |
| 13 | Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества.Совершенствование техники верхней, нижней передачи. | 1 |  |  |
| 14-15 | ОФП. Прямой нападающий удар. Двусторонняя учебная игра. | 2 |  |  |
| 16-17 | ОФП. Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. | 2 |  |  |
| 18-19 | ОФП. Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 |  |  |
| 20-22 | СТП. Одиночное блокирование. Двусторонняя учебная игра. | 3 |  |  |
| 23-25 | СТП. Страховка при блокировании. Двусторонняя учебная игра. | 3 |  |  |
| **Футбол -10 часов** | | | | |
| 26 | Инструктаж по т/б. Основные правила игры в футбол. Тактические действия в защите, нападении. | 1 |  |  |
| 27 | ОФП. Техника передвижения игрока. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Тактические действия в защите. Удар внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 28 | СТП.Совершенствование техники ведения мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в нападении. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 29 | ОФП. Остановка мяча грудью. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 30-31 | СТП. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. | 2 |  |  |
| 32-33 | ОФП. Совершенствование тактики игры,  тактические действия в защите, нападении. Двусторонняя учебная игра. | 2 |  |  |
| 34-35 | СТП. Совершенствование тактики игры,  тактические действия в защите, нападении. Финт остановкой Двусторонняя учебная игра. | 2 |  |  |

**Тематическое  планирование внеурочной деятельности по физической культуре**

**спортивно – оздоровительное направление «В здоровом теле здоровый дух»**

**9 класс – 33 часа (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во  часов | Дата план | Дата факт |
| **Баскетбол – 13 часов** | | | | |
| 1-2 | Инструктаж по т/б. ОФП. Правила баскетбола. *Технические действия:* стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Спортивная игра «Баскетбол». | 2 |  |  |
| 3 | СТП. *Технические действия:* ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 4 | ОФП. *Технические действия:* ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 5 | СТП. *Технические действия:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 6 | ОФП. Игра в защите. *Тактические действия:* выравнивание и выбивание мяча.  Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».  Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).Двусторонняя учебная игра | 1 |  |  |
| 7 | СТП. Игра в нападении. *Тактические действия:*Выравнивание и выбивание мяча.  Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 8 | ОФП. *Тактические действия:* диагностирование и тестирование. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 9 | СТП. *Тактические действия:*Игра по правилам баскетбола. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 10 | ОФП. Судейство и организация соревнований.  *Тактические действия:*Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 11 | СТП. *Тактические действия:*Участие в соревнованиях Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 12 | ОФП. *Тактические действия:*Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| **Волейбол – 13 часов** | | | | |
| 13-14 | Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества.Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 2 |  |  |
| 15 | ОФП. Передача двумя руками назад. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 16 | ОФП. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Прямой нападающий удар при встречных передачах.Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 17-18 | ОФП. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Двусторонняя учебная игра. | 2 |  |  |
| 19 | СТП. Одиночное блокирование и страховка. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 20 | СТП. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 21 | ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 22 | СТП. Судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи. | 1 |  |  |
| 23-25 | ОФП. Соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 3 |  |  |
| **Футбол -9 часов** | | | | |
| 26 | Инструктаж по т/б. Основные правила игры в футбол.*Техника игры:* удары по мячу, остановка мяча. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |
| 27 | ОФП. *Техника игры:* ведение мяча, ложные движения (финты). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 28 | СТП. *Техника игры:* отбор мяча, перехват мяча. Двусторонняя учебная игра. Перехват, выбивание мяча.  Удар (пас), прием мяча, остановка. | 1 |  |  |
| 29 | ОФП. *Техника игры:* вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 30 | СТП. *Техника игры:* техника игры вратаря. Игра вратаря. Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 31 | ОФП. *Тактика игры:* тактические действия, тактика вратаряДвусторонняя учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. | 1 |  |  |
| 32 | СТП. *Тактика игры:* тактика игры в нападении и защите Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 33 | ОФП. *Тактика игры:* судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |  |  |