|  |
| --- |
| *Комитет по образованию Энгельсского муниципального района*  |
| *Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение* |
| *«Основная общеобразовательная школа с. Степное» Энгельсского муниципального района Саратовской области* |
|  |
|   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПедагогическим советом МАОУ «ООШ с. Степное» |   |   |  УТВЕРЖДАЮДиректор МАОУ «ООШ с. Степное» В.Н. Корниенко |
|  |   |   | Приказ от 01.09.2023 г № 96од |
| Протокол от 28.08.2023 № 1 |   |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности Школьный спортивный клуб**

**«Энергия»**

**Для обучающихся 5-9 классов**

**Составитель:**

**Учитель физической культуры**

**Корниенко В.Н.**

**с. Степное, 2023**

#  Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ- емлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности Школьный спортивный клуб «Энергия» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и русской лапты, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

**Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности Школьный спортивный клуб «Энергия» являются:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М.

«Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
2. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010

№189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

1. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
2. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
3. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «ООШ с. Степное»

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки обучающихся:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

# Цель и задачи курса.

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

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно- ориентированный подходы.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
* 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению

«Физическая культура» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-7 классах и 8-9 классе, всего 34 часа в год.

# Результаты освоения курса внеурочной 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 личностные, метапредметные и предметные результаты.

***Личностные результаты*** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; ***предметные*** – через формирование основных элементов научного

знания, а ***метапредметные*** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**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.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

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

# 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.

## Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

* 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;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Основной показатель реализации программы**

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

# Особенности реализации программы внеурочной деятельности

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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

# Способы проверки результатов

* зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
* диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
* тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
* участие в соревнованиях;
* сохранность контингента;
* анализ уровня заболеваемости воспитанников.

# Материально-техническое обеспечение

*Оборудование спортзала:*

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования.(мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч железный.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый (теннисный).
14. Гранаты для метания (500г,700г).

*Пришкольная площадка:*

1. Игровое поле для мини-футбола.

1. Гимнастическая площадка.
2. Полоса препятствия.

*Мультимедийное оборудование:*

2. Компьютер.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

# Содержание рабочей программы Основные формы и виды деятельности.

**Формы –** фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

**Виды деятельности –** беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

## Общая физическая подготовка

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

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке. 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. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.
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».

## Русская лапта

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

# Второй год обучения

## 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, напрыгивание 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. Пред матчевая 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».

## Русская лапта

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте и в движении. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную и движущуюся цель. Подача мяча. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

# Третий год обучения

## 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, напрыгивание 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». ***Русская лапта***
3. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
4. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча в движении. Удары битой по мячу. Осаливание игрока. Броски мяча в движущуюся цель. Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

# Четвертый год обучения

## 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, напрыгивание 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.* 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. Правила игры стритбол.

## 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. ***Футбол***
3. *Основы знаний.* Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
4. *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. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры фут зал.

## Русская лапта

* 1. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
	2. *Специальная подготовка.* Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Жесты судей. Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.

# Тематическое планирование.

**5 – 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Тео****рети ч.** | **Прак т.** |
| **1. Футбол** | **9** | **1** | **7** |
| 1. | Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 | 1 | - |
| 2. | Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. | 1 | - | 1 |
| 3. | Варианты ведения мячабез сопротивления защитника. | 1 | - | 1 |
| 4. | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. | 1 | - | 1 |
| 5. | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | - | 1 |
| 6. | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра | 1 | - | 1 |
| 7. | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра | 1 | - | 1 |
| 8. | Игра по упрощённым правилам мини-футбола. | 1 | - | 1 |
| 9. | Игра по упрощённым правилам мини-футбола. | 1 | - | 1 |
| **2. Баскетбол** | **8** | **1** | **7** |
| 10. | Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. | 1 | 1 | - |
| 11. | Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча. | 1 | - | 1 |
| 12. | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. | 1 | - | 1 |
| 13. | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | - | 1 |
| 14. | Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра | 1 | - | 1 |
| 15. | Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра | 1 | - | 1 |
| 16. | Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра | 1 | - | 1 |
| 17. | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. | 1 | - | 1 |
| **3. Волейбол** | **10** | **1** | **9** |
| 18. | Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. | 1 | 1 | - |
| 19. | Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. | 1 | - | 1 |
| 20. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | 1 | - | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вперёд. |  |  |  |
| 21. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | - | 1 |
| 22. | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | - | 1 |
| 23. | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | - | 1 |
| 24. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. | 1 | - | 1 |
| 25. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. | 1 | - | 1 |
| 26. | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | 1 | - | 1 |
| 27. | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | 1 | - | 1 |
| **4. Русская лапта** | **8** | **1** | **7** |
| 28. | Правила ТБ. История русской лапты. Основные правила игры в лапту. | 1 | 1 | - |
| 29. | Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра. | 1 | - | 1 |
| 30. | Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. | 1 | - | 1 |
| 31. | Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. | 1 | - | 1 |
| 32. | Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Игра. | 1 | - | 1 |
| 33. | Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра | 1 | - | 1 |
| 34. | Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра по упрощённым правилам мини-лапта. | 1 | - | 1 |

**8-9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Тео****рети ч.** | **Прак т.** |
| **1. Футбол** | **8** | **1** | **7** |
| 1. | Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке. | 1 | 1 | - |
| 2. | Закрепление техники ведения мячас активным сопротивлением защитника. | 1 | - | 1 |
| 3. | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения. | 1 | - | 1 |
| 4. | Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 | - | 1 |
| 5. | Позиционные нападения с изменением позиций игроков. | 1 | - | 1 |
| 6. | Закрепление техники нападения с атакой на ворота. | 1 | - | 1 |
| 7. | Игра в мини-футбол. Футзал | 1 | - | 1 |
| 8. | Игра в мини-футбол. Футзал. | 1 | - | 1 |
| **2. Баскетбол** | **8** | **1** | **7** |
| 9. | Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. | 1 | 1 | - |
| 10. | Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника. | 1 | - | 1 |
| 11. | Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | - | 1 |
| 12. | Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра. | 1 | - | 1 |
| 13. | Комбинации: ловля, передача,ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра. | 1 | - | 1 |
| 14. | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 | - | 1 |
| 15. | Игра в мини-баскетбол. Стритбол. | 1 | - | 1 |
| 16. | Игра в мини-баскетбол. Стритбол. | 1 | - | 1 |
| **3. Волейбол** | **10** | **1** | **9** |
| 17. | Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 1 | - |
| 18. | Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча. | 1 | - | 1 |
| 19. | Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча. | 1 | - | 1 |
| 20. | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 1 | - | 1 |
| 21. | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 1 | - | 1 |
| 22. | Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар. | 1 | - | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар. | 1 | - | 1 |
| 24. | Игра в волейбол по правилам. | 1 | - | 1 |
| 25. | Игра в волейбол по правилам. | 1 | - | 1 |
| 26. | Игра в волейбол по правилам. | 1 | - | 1 |
| **4. Русская лапта** | **8** | **1** | **7** |
| 27. | Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей. | 1 | 1 | - |
| 28. | Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра. | 1 | - | 1 |
| 29. | Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра. | 1 | - | 1 |
| 30. | Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра. | 1 | - | 1 |
| 31. | Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра. | 1 | - | 1 |
| 32. | Тактика игры. Игра. | 1 | - | 1 |
| 33. | Тактика игры. Игра. | 1 | - | 1 |
| 34. | Игра по правилам. | 1 | - | 1 |