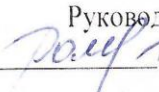




**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36»**

<p align="center"><b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО</p> <p align="center">Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. Руководитель МО  <u>Н.С. Романенко/</u></p>	<p align="center"><b>ПРИНЯТО</b> педагогическим советом</p> <p align="center">Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.</p>	<p align="center"><b>УТВЕРЖДАЮ</b></p> <p align="center">Директор МОУ «СОШ № 36»  <u>О.В. Махмудова/</u></p> <p align="center">Приказ № 205-ОД от «30» августа 2023 г.</p> 
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Общая физическая подготовка»

основное общее образование

5 - 9 класс

спортивно – оздоровительное направление

Учитель Балина Юлия Валентиновна

Вологда  
2023

На изучение предмета «физическая культура» отводится 2 часа в неделю с 1 по 9 классы. Для укрепления здоровья и формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни во всех классах с первого по восьмой реализуются программы по внеурочной деятельности, направленные на развитие двигательной активности школьников в количестве 1 часа в неделю.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» с 5 по 9 класс составлена на основе:

- Рабочие программы. Предметная линия учебников. М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012. - 104 с.  
Рабочая программа реализуется на основе следующего УМК:
- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский - 2-е изд. — М.: Просвещение, 2013. — 239 с.
- Физическая культура. 8-9 классы: / В.И. Лях, А.А Зданевич, - 6-е изд. - М.: Просвещение 2018. - 256 с.

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП» направлена на достижение занимающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

### Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями: в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую

подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

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

- владение основами самоконтроля, самооценки;

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты** изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам в процессе игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания по физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.



## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний, двигательные умения и навыки, развитие двигательных качеств.

Программный материал раздела «Основы знаний» отрабатывается на теоретических занятиях и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Раздел «Двигательные умения и навыки» представлен подвижными и спортивными играми.

В подразделе «Подвижные игры» изучаются командные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

В подразделе «Спортивные игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры баскетбол.

Раздел «Развитие двигательных качеств» включает в себя упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Подраздел «Соревнования» рассматривается как итоговое занятие.

### 5 класс

#### **1. Основы знаний (2 часа).**

**1.1.** Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.

**1.2.** Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.

Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.

#### **2. Двигательные умения и навыки (32 часа).**

**2.1. Подвижные игры (4 часа).** «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч».

#### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*  
Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Передача мяча двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча двумя руками от груди без сопротивления.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

*Овладение тактическими действиями.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Борьба за мяч после отскока от шита. Зонная защита 3:2, 2:3.

*На знания о физической культуре.* Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*На овладение организаторскими способностями.* Организация и проведение подвижных игр, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля.

### **2.3. Волейбол (7 часов).**

*Овладение техникой передвижений.* Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

*Овладение техникой передач мяча.* Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Нижняя прямая подача с середины площадки.

*Овладение техникой приёма мяча.* Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам. Учебные игры с заданием.

### **2.4. Футбол (5 часов).**

*Овладение техникой передвижений.* Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Овладение техникой ударов по мячу.* Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема с места, с одного-двух шагов. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Вбрасывание из-за «боковой» линии.

*Овладение техникой передачи мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации

из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам. Учебные игры с заданием.

### бкласс

#### **1. Основы знаний (2 часа).**

**1.1.** История развития баскетбола. Правила личной гигиены.

**1.2.** Основные технические приемы. Организация и подготовка соревнований.

#### **2. Двигательные умения и навыки (32 часа).**

**2.1. Подвижные игры (3 часа).** «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Мяч среднему», «Перетяни через черту», «Вызывай смену».

#### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

*Тактическая подготовка.* Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*На знания о физической культуре.* Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом).

*На овладение организаторскими способностями.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию баскетбола.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.

### **2.3. Волейбол (8 часов).**

*Овладение техникой передачи мяча.* Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.

*Овладение техникой подачи мяча.* Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

*Тактическая подготовка.* Индивидуальные тактические действия в защите.

*Овладение техникой приёма мяча.* Приём мяча с подачи (Прием мяча, Прием подачи).

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам. Учебные игры с заданием.

### **2.4. Футбол (5 часов).**

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

*Овладение техникой остановки мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.

## **7 класс**

### **1. Основы знаний (2 часа).**

**1.1.** Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

**1.2.** История развития российского баскетбола.

### **2. Двигательные умения и навыки (32 часа).**

**2.1. Подвижные командные игры (3 часа).** «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Передача мяча со сменой мест в движении.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после ведения, ловли, с пассивным сопротивлением.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам мини-баскетбола.

*Тактическая подготовка.* Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Зонная защита 3:2, 2:3.

*На знания о физической культуре.* Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зона). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*На овладение организаторскими способностями.* Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.

### **2.3. Волейбол (8 часов).**

*Овладение техникой передачи мяча.* Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.

*Овладение техникой подачи мяча.* Верхняя прямая подача мяча.

*Тактическая подготовка.* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам. Учебные игры с заданием.

### **2.4. Футбол (5 часов).**

*Овладение техникой ударов по мячу.* Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

*Овладение техникой ведения мяча.* 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.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам.

## **8 класс**

### **1. Основы знаний (1 час).**

**1.1.** Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика спортивной игры. Жесты судей. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня по волейболу.

### **2. Двигательные умения и навыки (33 часа).**

**2.1. Подвижные командные игры (3 часа).** «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Борьба за мяч после отскока от щита.

### **2.3. Волейбол (8 часов).**

*Овладение техникой передачи мяча.* Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3).

*Овладение техникой подачи мяча.* Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. Прямой нападающий удар.

*Овладение техникой приёма мяча.* Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.

*Тактическая подготовка.* Прямой нападающий удар. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.

#### **2.4. Футбол (6 часов).**

*Овладение техникой ударов по мячу.* Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

*Овладения техникой ведения мяча.* 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.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

### **9 класс**

#### **1. Основы знаний (1 час).**

**1.1.** Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.

#### **2. Двигательные умения и навыки (33 часа).**

**2.1. Подвижные командные игры (3 часа).** «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лапта».

#### **2.2. Баскетбол (16 часов).**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Перехват мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам баскетбола.

*Тактическая подготовка.* Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка).

*Освоение индивидуальных и командных защитных действий.* Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

### **2.3. Волейбол (8 часов).**

*Овладение техникой передачи мяча.* Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Овладение техникой приёма мяча.* Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.

*Тактическая подготовка.* Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков  
*Тактическая подготовка.* Одиночное блокирование и страховка. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.

### **2.4. Футбол (6 часов).**

*Овладение техникой ударов по мячу.* Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Овладения техникой ведения мяча.* 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.

*Тактическая подготовка.* Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.

*Техника игры вратаря.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.



### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Основы знаний</b>		<b>2</b>	
1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.	1	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
<b>Раздел II. Двигательные навыки и умения</b>		<b>32</b>	
1	Подвижные игры	4	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований, игр; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
2	Спортивные игры (баскетбол)	16	
3	Волейбол	7	
4	Футбол	5	- Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; - Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших; - Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>	

## 6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Основы знаний</b>		<b>2</b>	
1	История развития баскетбола. Правила личной гигиены.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> </ul>
2	Основные технические приемы. Подготовка и организация соревнований.	1	
<b>Раздел II. Двигательные навыки и умения</b>		<b>32</b>	
1	Подвижные игры	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;</li> <li>- Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших;</li> <li>- Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</li> </ul>
2	Спортивные игры (баскетбол)	16	
3	Волейбол	8	
4	Футбол	5	
<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>	

## 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Основы знаний</b>		<b>2</b>	
1	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
2	История развития российского баскетбола.	1	
<b>Раздел II. Двигательные навыки и умения</b>		<b>32</b>	
1	Подвижные игры	3	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
2	Спортивные игры (баскетбол)	16	
3	Волейбол	8	
4	Футбол	5	
<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>	

## 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Основы знаний</b>		<b>1</b>	
1	Оказание доврачебной помощи. Правила баскетбола. Техника и тактика игры. Судейские жесты	1	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - знать достижения российских спортсменов в различных видах
<b>Раздел II. Двигательные навыки и умения</b>		<b>33</b>	

			спорта;
1	Подвижные игры	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;</li> <li>- Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших;</li> <li>- Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</li> </ul>
2	Спортивные игры (баскетбол)	16	
3	Волейбол	8	
4	Футбол	6	
<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>	

### 9 класс

№	Тема	Кол – во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Основы знаний</b>		<b>1</b>	
1	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> </ul>
<b>Раздел II. Двигательные навыки и умения</b>		<b>33</b>	
1	Подвижные игры	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> </ul>
2	Спортивные игры (баскетбол)	16	
3	Волейбол	8	
4	Футбол	6	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>– Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;</li> <li>– Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших;</li> <li>– Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</li> </ul>
<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>

