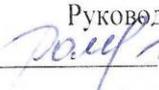


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 36»**

<p align="center">РАССМОТРЕНО 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">ПРИНЯТО педагогическим советом</p> <p align="center">Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.</p>	<p align="center">УТВЕРЖДАЮ</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
Раздел I. Основы знаний		2	
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;
Раздел II. Двигательные навыки и умения		32	
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; – 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;
2	Спортивные игры (баскетбол)	16	
3	Волейбол	7	
4	Футбол	5	
Итого		34 ч	

6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
Раздел I. Основы знаний		2	
1	История развития баскетбола. Правила личной гигиены.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Основные технические приемы. Подготовка и организация соревнований.	1	
Раздел II. Двигательные навыки и умения		32	
1	Подвижные игры	3	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - 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;
2	Спортивные игры (баскетбол)	16	
3	Волейбол	8	
4	Футбол	5	
Итого		34 ч	

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
Раздел I. Основы знаний		2	
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	
Раздел II. Двигательные навыки и умения		32	
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	
Итого		34 ч	

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
Раздел I. Основы знаний		1	
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 спорта;
Раздел II. Двигательные навыки и умения		33	

			спорта;
1	Подвижные игры	3	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - 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;
2	Спортивные игры (баскетбол)	16	
3	Волейбол	8	
4	Футбол	6	
Итого		34 ч	

9 класс

№	Тема	Кол – во часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
Раздел I. Основы знаний		1	
1	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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;
Раздел II. Двигательные навыки и умения		33	
1	Подвижные игры	3	<ul style="list-style-type: none"> - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований;
2	Спортивные игры (баскетбол)	16	
3	Волейбол	8	
4	Футбол	6	

		<ul style="list-style-type: none"> - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; – 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;
Итого		34 ч

