

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска

«РЕКОМЕНДОВАНА»
Педагогическим советом
Протокол от «31» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом по МАОУ СОШ 3 УИОП
г. Усинска от «31» августа 2019 г. № 488

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОФП»
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)
для 5 - 9 классов
ФГОС ООО**

2019 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» для учащихся 5 - 9 классов МАОУ СОШ 3 УИОП г. Усинска составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (посл. редакция от 31. 12.2015 №1577) ;
- требованиями основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ 3 УИОП г. Усинска;
- требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189;
- требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189;
- примерной программой разработанной на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г.

Основой программы являются дополнительные уроки (3-й час) физической культуры игровой направленности, которые проводятся вне расписания, как одна из форм внеурочных физкультурно-спортивных занятий.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Цель курса: формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 170 часов (34 часа в год).

II. 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

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты: В ходе реализации программы обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» учащиеся будут иметь представление о:

- значении спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правилах безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- технических приёмах игр и основах правильной техники;
- наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требованиях к технике и правилам их выполнения;
- основных правилах соревнований по спортивным играм;
- обозначение жестов судей спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

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.

III. Содержание курса внеурочной деятельности по предмету с указанием форм организации и видов деятельности

Первый год обучения. 5 класс

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. ОРУ 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 3x10м, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой. Метание малого мяча на дальность и в цель. Лазание по гимнастической стенке. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

Тема 2. Баскетбол

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. *СФП*. 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, передвижение. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо».

Тема 3. Волейбол

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. *СФП*. 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. Пионербол.

Тема 4. Футбол

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. СФП. 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».

Тема 5. Флорбол

История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры. СФП. Ведение мяча клюшкой шагом и бегом. Остановка и передача мяча на месте и в движении. Удары по воротам.

Второй год обучения. 6 класс

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. ОРУс предметами и без предметов. 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.

Тема 2. Баскетбол

Сила командной игры. Путь к здоровью, работоспособности и долголетию. 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.

Тема 3. Волейбол

Основные правила игры в волейбол. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Пионербол

Тема 4. Футбол

Утренняя зарядка. Предматчевая разминка. Фолы в футболе. 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».

Тема 5. Флорбол

Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры. Ведение мяча клюшкой шагом и бегом. Остановка и передача мяча на месте и в движении. Удары по воротам. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Третий год обучения. 7 класс

Тема 1. Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 60 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 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.

Тема 2. Баскетбол

Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Различия в спортивных играх. Закаливание организма. 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.

Тема 3. Волейбол

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Тема 4. Футбол

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

Тема 5. Флорбол

Правила игры, требования к технике безопасности во время игры. Ведение мяча клюшкой шагом и бегом. Остановка и передача мяча на месте и в движении. Удары по воротам. Финты. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра с заданием.

Четвертый год обучения. 8 класс

Тема 1. Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. ОРУ 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 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 11 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 в цель. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Акробатические комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Тема 2. Баскетбол

В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. 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.

Тема 3. Волейбол

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. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Прямая нижняя и боковая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Тема 4. Футбол

Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. 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 пляжный футбол.

Тема 5. Флорбол

Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры. Ведение мяча клюшкой в движении. Остановка и передача мяча в движении. Удары по воротам в движении. Жесты судей. Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.

Пятый год обучения. 9 класс

Тема 1. *Общая физическая подготовка*

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с высокого старта на 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 12 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 2 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор.

Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Тема 2. *Баскетбол*

Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Закаливание организма. Ловля и передача мяча двумя руками от головы 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. Учебная игра.

Тема 3. *Волейбол*

Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

Тема 4. *Футбол*

Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Правила игры футзал.

Тема 5. *Флорбол*

Правила игры, жесты, требования к технике безопасности во время игры.

Ведение мяча. Остановка и передача мяча на месте и в движении. Удары по воротам в движении. Тактика игры. Судейство.

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

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

IV. Тематический план

5 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1.	Футбол	8
2.	Баскетбол	8
3.	Волейбол	10
4.	Флорбол	8
Всего		34

6 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1.	Футбол	8

2.	Баскетбол	8
3.	Волейбол	10
4.	Флорбол	8
Всего		34

7 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1.	Футбол	8
2.	Баскетбол	8
3.	Волейбол	10
4.	Флорбол	8
Всего		34

8 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1.	Футбол	8
2.	Баскетбол	8
3.	Волейбол	10
4.	Флорбол	8
Всего		34

9 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1.	Футбол	8
2.	Баскетбол	8
3.	Волейбол	10
4.	Флорбол	8
Всего		34

Календарно-тематическое планирование
5 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1. Футбол 8ч	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1
	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	3
	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
2. Баскетбол 8ч	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	1
	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	2
	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	1
	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	2
	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
3. Волейбол 10ч	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Пионербол	1
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Пионербол с элементами волейбола	4
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Пионербол с элементами волейбола.	3
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	2
6 Флорбол 8ч 7	Правила ТБ. История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Основные правила игры. Ведение мяча клюшкой шагом и бегом.	1
	Стойка игрока. Передвижения игроков. Ведение мяча. Удары по Игре.	2
	Остановка и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в цель. Удары по воротам. Игра	4
	Игра флорбол по упрощённым правилам	1
Всего		34

6 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1. Футбол 8ч	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча. Учебная игра.	1

	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра.	2
	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Учебная игра.	2
	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
2. Баскетбол 8ч	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	2
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2
3. Волейбол 10ч	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1
	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1
	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	2
	Игра Пионербол.	3
4. Флорбол 8ч	Правила ТБ. История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Основные правила игры. Ведение мяча клюшкой шагом и бегом.	1
	Стойка игрока. Передвижения игроков. Ведение мяча. Удары по мячу. Игра.	2
	Остановка и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в цель. Удары по воротам. Игра	3
	Игра флорбол по упрощённым правилам	2
Всего		34

7 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов
Футбол 8ч	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке. Игра по упрощённым правилам	1
	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Учебная игра	1
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра	1
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Учебная игра	2
	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила футзала. Учебная игра	2
2. Баскетбол 8ч	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча. Игра по упрощённым правилам.	1

	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.	2
	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра	1
	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Учебная игра	2
	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Учебная игра	2
3. Волейбол 10 ч	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещений в стойке. Игра по упрощённым правилам.	1
	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам	2
	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование. Игра по упрощённым правилам.	1
	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра	2
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра	2
	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра	2
4. Флорбол 8ч	Правила игры, требования к технике безопасности во время игры. Жесты судей. Ведение мяча клюшкой шагом и бегом. Игра по упрощённым правилам	1
	Ведение мяча клюшкой. Остановка и передача мяча на месте и в движении. Игра по упрощённым правилам	2
	Удары по воротам. Финты. Игра по упрощённым правилам	2
	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра с заданием.	3
Всего		34

8 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1. Футбол 8 ч	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке. Учебная игра	1
	Ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения. Учебная игра	1
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра	1
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Учебная игра	2
	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Игра в мини-футбол.	2
2. Баскетбол 8 ч	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Стритбол.	1
	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра	1
	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1
	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием. Учебная игра	1
	Комбинации: ловля, передача,	2

	ведение, бросок. Быстрый прорыв. Учебная игра	
	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра	2
3. Волейбол 10 ч	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	2
	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча. Игра в волейбол по правилам.	2
	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Игра в волейбол по правилам.	2
	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.	4
4. Флорбол 8ч	Правила ТБ. Правила игры варианты. Жесты судей. Жесты судей. Учебная игра	1
	Ведение мяча клюшкой в движении. Учебная игра	1
	Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	2
	Удары по воротам в движении. Учебная игра	2
	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	2
Всего		34

9 класс

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1. Футбол 8ч	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке. Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	2
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Финты.	1
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра	2
	Закрепление техники нападения с атакой на ворота. Игра в мини-футбол. Игра	2
2. Баскетбол 8ч	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	1
	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	2
	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра «Стритбол».	1
	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра	2
3. Волейбол 10ч	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра	2
	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	2
	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Учебная игра	2
	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.	4
4.Флорбол8ч	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1
	Ведение мяча. Удары по мячу в движении. Подача мяча. Игра.	2
	Остановка и передача мяча на месте и в движении. Удары по воротам в движении. Игра	2

	Тактика игры. Судейство. Игра по правилам.	3
Всего		34

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования (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
10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый (теннисный).
14. Мячи 150 г (для метания)

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
- 2. Учебно-методическое обеспечение:*
1. Рабочая программа курса.

Верно. Директор Н.В. Акулова