

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП) спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 5-9 классов разработана для реализации во внеурочное время. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа внеурочной деятельности направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности школьников. Оценивается реакция обучающихся на предлагаемую нагрузку, руководитель программы внимательно смотрит за самочувствием детей, во время занятий замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются *теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.*

Основные задачи *теоретических занятий* дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. При подборе средств и методов практических занятий используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое *практическое занятие* состоит из трёх частей:
- *подготовительной*, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- *основной*, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- *заключительной*, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Контрольные нормативы составляются руководителем курса внеурочной деятельности на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Проводятся спортивные соревнования между школьниками, а также с приглашением родителей.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель внеурочной деятельности: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья каждого учащегося.

Задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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;
- формировать потребность к здоровому образу жизни (правильное (здоровое) питание, представление о полезных продуктах, рациональной организации режима дня, учёбы, отдыха, двигательной активности, причины возникновения зависимости табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье, основы культуры здоровья и здорового образа жизни.

Образовательные:

Занятия ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения курса

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- уметь доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

5 класс.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, управлять собой в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации спортивной направленности;
- анализ объектов с целью выделения в них существенных признаков.

Коммуникативные УУД:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории и развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения, на занятиях.

6 класс

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи; - планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные УУД:

- умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Познавательные УУД:

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности и инвентаря, и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и повседневной деятельностью;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целенаправленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление;
- выполнение акробатических гимнастических комбинаций на необходимом техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся вариативных условиях.

7 класс

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении спортивных упражнений, подбирать способы их исправления.

Регулятивные УУД:

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные УУД:

- умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Познавательные УУД:

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения во время подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

8 класс

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных спортивных целей.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

– организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.

Регулятивные УУД:

– использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;

– планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Коммуникативные УУД:

– общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности во время спортивных занятий;

– оказание бескорыстной помощь своим сверстникам, поиск с ними общего языка и общих интересов.

Познавательные УУД:

– изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;

– представление физической культуры как средства укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

– уметь представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;

– умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– уметь в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– уметь выполнять акробатические, гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

9 класс

• **Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:**

• уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в разных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- уметь проявлять, дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия, поступки), уметь давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- уметь обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, уметь находить ошибки при выполнении занятий, подбирать способы их исправления, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, умение оценивать красоту телосложения и осанки, уметь сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- представлять игры, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения;
- организовывать и проводить подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, соблюдать технику безопасности на месте проведения;
- уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их;
- уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять в жизни двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма физической культурой и правила его предупреждения;
- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости);
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- развитие и воспитание игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Место программы

Общее количество часов 5-9 классах составляет – 35 часов в год в каждом классе (1 астрономический час в неделю). Возрастной состав обучающихся -11 – 15 лет.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

- спортивная площадка;
- класс (для теоретических занятий);
- комнаты для инвентаря;
- спортивный малый и большой залы.

Инвентарь:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- щиты с кольцами;
- секундомер;
- маты;
- ракетки и др.

Спортивные сооружения для занятий следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Содержание курса внеурочной деятельности

I. Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

II. Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

III. Спортивные игры.

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствия, игра «Русская лапта», игра «Перестрелка», игра «Пионербол», игра «Футбол», игра «Волейбол» и др.

Карельские игры: игра «Карельские салки», игра «Котел», игра «Петухи»; игра «Царь горы», игра «Охота на оленей», игра «Я есть! (Оленпа!», игра «Стой, олень! (Сует, кор!)» и другие.

Легкая атлетика.

Спортивная ходьба. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30м, 60м и 100м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги». Прыжки в высоту. Метание малого мяча с места и разбега. Преодоление полосы препятствий. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка.

Гимнастика

Стойка на лопатках. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Кувырки вперед и назад. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Лыжная подготовка.

Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Прямой спуск. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 12 км. Одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход, Поворот переступанием. Торможение «полу плугом». Спуск в основной стойке. Перешагивание на лыжах не больших препятствий. Подъем в гору «полу елочкой». Спуск в основной низкой стойке. Торможение упор. Одновременно одношажный ход. Поворот упором. Преодоление простейших препятствии.

Футбол.

Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъёма. Остановка мяча грудью.

Баскетбол.

Способы передвижения. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движение. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча: без сопротивления защитника, на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, о бегание стоек. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия. Удары по мячу серединой лба.

Волейбол.

Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу под собой. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения 10 прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Двусторонняя игра. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.

Пионербол.

Пионербол – спортивная командная игра с мячом, интересная в первую очередь детям разного возраста. Правила игры в пионербол очень похожи на правила волейбола. Главное отличие заключается в том, что при игре в пионербол мяч можно ловить. Игра проводится на волейбольной площадке и волейбольным мячом. Основных правил и вариантов игры в пионербол великое множество. Поэтому, строго следовать всем пунктам далеко необязательно. Достаточно выбрать те правила, которые в первую очередь интересны будут школьникам.

IV. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скоростных качеств. Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Ускоренный бег 60-80м. Бег с горы. Бег на месте. Различные эстафеты 4 по 100. Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, вбегание на гору, бег по повороту, бег по лестнице. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередования с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнуть ноги».

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15и10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках (массой 1-3кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

V. Упражнения для развития силовых качеств.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3-5кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком в верх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.

- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.
- Сгибание разгибания рук в упоре лежа.
- Сгибание разгибания рук в горизонтальном упоре лежа «на возвышение».
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Полуприседы с партнером, сидящим на плечах.
- Приседы с партнером, сидящим на плечах.
- Приседания на одной ноге.
- Лазание по канату.
- Подтягивание на перекладине.

VI. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе
- Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
- Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
- Выпрыгивание из полуприсяду и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгивании за подход).
- Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
- Прыжки через скакалку.
- Напрыгивание на предметы различной высоты.
- Прыжки с ноги на ногу. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега. Серия прыжков с преодолением препятствий, по ступенькам, через квадраты. Темповые прыжки на одной ноге. Прыжки по гимнастическим матам, через зоны, планку, препятствия, в длину. Выпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.

VII. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

VIII. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

- Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
- Ведение мяча головой.

IX. Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные – выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные – выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечное связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств – гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений - встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п. Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и так же даст возможность ученику вложить дополнительную силу. Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

X. Контрольные испытания, соревнования. Участие в городских и школьных соревнованиях, спортивным играм, легкой атлетике, лыжным гонкам согласно календарного плана.

Формы организации внеурочной деятельности

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма занятий используется чаще и включает *теоретическую*:

-) беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций

и практическую части:

-) ОФП;

-) игры.

Групповые занятия комбинированного типа, включающие в себя:

-) изучение нового материала, закрепление и совершенствование пройденного;

-) комплексы ОРУ;

-) подвижные игры;

-) теоретические знания;

-) элементы соревновательной деятельности;
-) занятия оздоровительной направленности;
-) спортивные праздники;
-) спортивные эстафеты.
-) олимпиады;
-) экскурсии;
-) Дни здоровья;
-) смотры;
-) конкурсы и др.

Методы контроля и управления образовательным процессом включают в себя:

-) тестирование;
-) анализ соревновательной деятельности;
-) результаты обучающихся.

Виды деятельности внеурочной деятельности

- спортивно-оздоровительная деятельность;
- информационно-познавательные (беседы, показ);
- игровая деятельность;
- творческие (развивающие игры);
- проблемно-ценностное общение;
- досугово-развлекательная деятельность;
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП)

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся 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 обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами 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.

Основной показатель реализации программы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование темы	Количество часов
	<i>Подвижная игра «Футбол» (7 часов)</i>	
1.	Бег змейкой, по кругу , спиной вперед, с изменением направления движения, восьмеркой, с ускорением.	1
2.	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью стопы . Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы . Эстафеты. ТБ	1
3.	Упражнения без мяча : бег змейкой, по кругу , спиной в перед, с изменением направления движения, восьмеркой, с ускорением. Правила игры.	1
4.	Обучение отбору мяча подкатом. Обучение удару внутренней стороной стопы. Игра без вратарей.	1
5.	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении. Обучение приёму мяча катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность. Тренировочная игра.	1

6.	Обучение приёму мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями.	1
7.	Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы. Игра с вратарями.	1
	<i>Подвижная игра «Русская лапта» (6 часов)</i>	
8.	Защита. Броски мяча снизу в стену с 3 м. В трех метрах от стены проводится линия. Броски мяча в стену с 6 м. В шести метрах от стены проводится линия, за которой становится участник с мячом.	1
9.	Защита. Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м. Проводится две линии на расстоянии 18 метров друг от друга, за которыми находятся два участника.	1
10.	Защита. Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м. Подвижная игра «Русская лапта»	1
11.	Нападение. Подбрасывание мяча. Удар битой сверху. Подвижная игра «Русская лапта»	1
12.	Нападение. Удар битой снизу. Удар битой сбоку. Подвижная игра «Русская лапта»	1
13.	Соревнования между группами (разделим группу на две подгруппы)	1
	<i>Карельские подвижные игры (5 часов)</i>	
14.	Подвижная игра «Я есть! (Оленпа!). Подвижная игра «Стой, олень! (Сует, кор!)»	1
15.	Подвижная игра «Петухи». Подвижная игра «Карельские салки».	1
16.	Подвижная игра «Мяч ловцу». Подвижная игра «Охота на оленей (Коръясос нярталаон куталом)»	1
17.	Подвижные карельские игры.	1
18.	Подвижные карельские игры.	1
	<i>Подвижная игра «Волейбол» (11 часов)</i>	
19.	Подвижная игра «Волейбол». Отработка передачи мяча двумя руками.	1
20.	Верхняя передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены. Подача верхняя прямая в пределы площадки	1
21.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий). Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	1
22.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Подвижная игра «Волейбол».	1
23.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Подача верхняя прямая в пределы площадки. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу. Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах.	1

24.	Подвижная игра «Волейбол».	1
25.	Подвижная игра «Волейбол».	1
26.	Подвижная игра «Волейбол».	1
27.	Подвижная игра «Волейбол».	1
28.	Подвижная игра «Волейбол»	1
29.	Соревнования между группами класса. Подвижная игра «Волейбол»	1
	<i>Подвижная игра «Гандбол» (5 часов)</i>	
30.	Падение на руки с переходом на грудь. Падение на бедро с перекатом на спину. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля двумя руками в прыжке	1
31.	Передача толчком двумя руками с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Ведение мяча одноударное на месте. Ведение мяча многоударное на месте. Бросок хлестом сверху с места.	1
32.	Подвижная игра «Гандбол»	1
33.	Подвижная игра «Гандбол»	1
34.	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1
35.	Подвижные игры.	1
	Всего в год:	35

Тематическое планирование

6 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
	<i>Подвижная игра «Футбол» (11 часов)</i>	
1	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Игра «Футбол».	1
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Игра «Футбол».	1
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Игра «Футбол».	1
6.	Игра «Футбол»	1
7.	Игра «Футбол»	1
8.	Игра «Футбол»	1
9.	Игра «Футбол»	1
10.	Соревнования между группами (разделим группу на две подгруппы)	1
11.	Соревнования между группами (разделим группу на две подгруппы)	1
	<i>Подвижная игра «Русская лапта» (6 часов)</i>	
12.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры.	1
13.	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	1

14.	Ловля мяча и передача в парах. Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1
15.	Подвижная игра «Русская лапта».	1
16.	Подвижная игра «Русская лапта».	1
17.	Подвижная игра «Русская лапта».	1
<i>Подвижная игра «Баскетбол» (11 часов)</i>		
18.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника игры в нападении и защите.	1
19.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
20.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Техника игры в нападении и защите.	1
21.	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами. Техника игры в нападении и защите.	1
22.	Ручной мяч. Основные правила игры. Техника игры в нападении и защите.	1
23.	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
24.	Подвижная игра «Баскетбол»	1
25.	Подвижная игра «Баскетбол»	1
26.	Подвижная «Баскетбол»	1
27.	Соревнования по группам класса. Подвижная игра «Баскетбол»	1
<i>Подвижная игра «Настольный теннис» (5 часов)</i>		
28.	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений	1
29.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1
30.	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1
31.	Подвижная игра «Настольный теннис»	1
32.	Подвижная игра «Настольный теннис»	1
<i>Подвижная игра «Волейбол» (3 часа)</i>		
33.	Разминка. Подвижная игра «Волейбол»	1
34.	Разминка. Подвижная игра «Волейбол»	1
35.	Разминка. Подвижная игра «Волейбол»	1
Итого за год:		35 часов

Тематическое планирование

7 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
<i>Подвижные игры «Футбол» (6 часов)</i>		
1	Совершенствование ведению по прямой средней частью подъёма	1
2	Совершенствование отбору мяча с выбиванием. Игра Футбол.	1
3	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Игра Футбол.	1
4	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Игра Футбол.	1

5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Игра «Футбол».	1
6	Игра «Футбол»	1
<i>Подвижная игра «Русская лапта» (4 часа)</i>		
7.	Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	1
8.	Подвижная игра «Русская лапта».	1
9.	Подвижная игра «Русская лапта».	1
10.	Подвижная игра «Русская лапта».	1
<i>Карельские подвижные игры (5 часов)</i>		
11.	Подвижная игра: Карельские салки; Котел (Котелсоналксема); Мяч.	1
12.	Подвижная игра: Петухи; Царь горы; Охота на оленей (Корьясоснярталаонкуталом)	1
13.	Подвижная игра «Я есть! (Оленпа!). Подвижная игра «Стой, олень! (Сует, кор!)»	1
14.	Подвижные карельские игры.	1
15.	Подвижные карельские игры.	1
<i>Подвижная игра «Волейбол» (5 часов)</i>		
16.	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи.	1
17.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
18.	Подвижная игра «Волейбол».	1
19.	Подвижная игра «Волейбол».	1
20.	Подвижная игра «Волейбол».	1
<i>Подвижная игра «Баскетбол» (5 часов)</i>		
21.	Контроль комбинации из освоенных элементов владения мячом	1
22.	Перемещение в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком, повороты без мяча	1
23.	Подвижная «Баскетбол»	1
24.	Подвижная «Баскетбол»	1
25.	Подвижная «Баскетбол»	1
<i>Подвижная игра «Гандбол» (5 часов)</i>		
26.	Совершенствование основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком.	1
27.	Закрепление освоенных элементов техники владения мячом.	1
28.	Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование сочетание приемов. Ручной мяч. Основные правила игры.	1
29.	Подвижная игра «Гандбол»	1
30.	Подвижная игра «Гандбол»	1
<i>Подвижная игра «Настольный теннис» (4 часа)</i>		
31.	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений	1
32.	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов	1
	Тактика одиночных и парных игр. Тактика нападающего против нападающего	1
33.	Подвижная игра «Настольный теннис».	1

34.	Подвижная игра «Настольный теннис».	1
35.	Подвижная игра «Настольный теннис».	1
	Итого в год:	35

**Тематическое планирование
8 класс**

№	Наименование темы	Кол-во часов
	<i>Подвижные игры «Футбол» (6 часов)</i>	
1	Совершенствование ведению по прямой средней частью подъёма	1
2	Совершенствование отбору мяча с выбиванием. Игра футбол.	1
3	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Игра футбол.	1
4	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Игра футбол.	1
5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Игра Футбол.	1
6	Игра футбол.	1
	<i>Подвижные игры «Русская лапта» (3 часов)</i>	
7	Подвижные игры «Русская лапта»	1
8	Подвижные игры «Русская лапта»	1
9	Подвижные игры «Русская лапта»	1
	<i>Карельские подвижные игры (5 часов)</i>	
10	Подвижная игра: Карельские салки; Котел (Котелсоналксема); Мяч.	1
11	Подвижная игра: Петухи; Царь горы; Охота на олений (Корьясоснярталаонкуталом)	1
12	Подвижная игра «Я есть! (Оленпа!). Подвижная игра «Стой, олень! (Сует, кор)»	1
13	Карельские подвижные игры.	1
14	Карельские подвижные игры.	1
	<i>Подвижные игры «Волейбол» (5 часов)</i>	
15	Групповые действия игроков. Взаимодействия игроков передней линии при приеме от подачи.	1
16	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
17	Подвижные игры «Волейбол»	1
18	Подвижные игры «Волейбол»	1
19	Подвижные игры «Волейбол»	1
	<i>Подвижная игра «Баскетбол» (8 часов)</i>	
20	Контроль комбинации из освоенных элементов владения мячом.	1

21	Перемещение в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком, повороты без мяча.	1
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления.	1
23	Ведение мяча на месте и в движении по прямой.	1
24	Бросок одной рукой от плеча без сопротивления. Ведения мяча.	1
25	Подвижная игра «Баскетбол»	1
26	Подвижная игра «Баскетбол»	1
27	Подвижная игра «Баскетбол»	
	<i>Подвижная игра «Гандбол» (8 часов)</i>	
28	Совершенствование основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком)	1
29	Закрепление освоенных элементов техники владения мячом.	1
30	Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование сочетание приемов. Ручной мяч. Основные правила игры.	1
31	Подвижная игра «Гандбол»	1
32	Подвижная игра «Гандбол»	1
33	Подвижная игра «Гандбол»	1
34	Разминка. Подвижные игры.	1
35	Разминка. Подвижные игры.	1
	Итого в год:	35

**Тематическое планирование
9 класс**

№	Наименование темы	Кол-во часов
	<i>Подвижные игры «Баскетбол» (8 часов)</i>	
1	Броски по кольцу с разных дистанций. Отработка трёх очкового броска по кольцу.	1
2	Перемещение в стойке, приставными шагами, боком, спиной. Отработка штрафного броска по кольцу.	1
3	Передача мяча двумя руками от груди на месте, и в движении без сопротивления. Игра «Баскетбол»	1
4	Ведение мяча на месте, в движении по прямой. Бросок со средней дистанции.	1

5	Бросок одной рукой, без сопротивления, от плеча. Введение мяча. Игра «Баскетбол»	1
6	Игра «Баскетбол»	1
7	Игра «Баскетбол»	1
8	Игра «Баскетбол»	1
	<i>Подвижные игры «Футбол» (6 часов)</i>	
9	Совершенствовать передачу мяча, внутренней частью стопы, в парах. Удары по воротам. Игра футбол.	1
10	Совершенствовать отбор мяча 2*2. Игра футбол.	1
11	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика игры вратаря. Игра футбол.	1
12	Ведение мяча. Навесные передачи. Игра головой. Удары по воротам с разных дистанций. Игра футбол.	1
13	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Тактика защиты действий. Тактика игры вратаря. Игра футбол.	1
14	Игра футбол.	1
	<i>Подвижные игры «Волейбол» (6 часов)</i>	
15	Взаимодействия игроков передней линии при приеме мяча от подачи. Групповые действия игроков.	1
16	Действия с мячом: передача мяча двумя руками, контроль одной рукой. Встречная передача.	1
17	Оттачивание подачи мяча на точность попадания в площадку. Игра волейбол.	1
18	Игра «Волейбол».	1
19	Игра «Волейбол».	1
20	Игра «Волейбол».	1
	<i>Подвижные игры «Гандбол» (8 часов)</i>	
21	Совершенствовать основной стойке в воротах на месте и в движении. Броски по воротам.	1
22	Закрепление освоенных элементов техники владения мячом.	1
23	Вырывание и выбивание мяча. Ручной мяч. Основные правила игры.	1
24	Подвижная игра «Гандбол»	1
25	Подвижная игра «Гандбол»	1
26	Подвижная игра «Гандбол»	1
27	Разминка. Подвижные игры.	1
28	Разминка. Подвижные игры.	1
	<i>ОФП (7 часов)</i>	
29	Броски с набивными мячами по парам.	1
30	Отжимания от пола различными способами.	1
31	Канат. Брусья. Рукоход.	1
32	Разучивание и техника выполнения подтягиваний на перекладине различным хватом.	1

33	Штанга. Гантели. Утяжелители.	1
34	Работа на вестибулярный аппарат. Кувьрки.	1
35	Скоростная лестница. Прыжки в длину.	1
	Итого в год:	35