

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла»
Руководитель МО

Самсонова И.Ю.
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Галыгина А.В.
«31» августа 2022 г.

Утверждена
Приказом
№ 160/6- ОД от 31.08.2022 г.
Директор ГБОУ СОШ
с. Троицкое:

Фомин В.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно- оздоровительной направленности
«Спортивные игры»

на уровне основного общего образования
6-9 классы (340 часов)

2022 год

Данная программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе "Внеурочной деятельности учащихся", авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 5 лет обучения.

Занятия по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 6-9 классов проводятся в 6-7 классах 4 раза в неделю по 1 часу 272 часа в год, 8-9 класса 1 раз в неделю по 1 часу- 68 часов в год. Общее количество часов –340 часов в год.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» являются формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и

видов деятельности

6 класс (136 часов)

Тема 1. Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Тема 2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Тема 4. Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам

различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Тема 5. Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тема 6. Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

7 класс (136 часов)

Тема 1. Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Тема 2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Тема 4. Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Тема 5. Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тема 6. Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

8 класс (34 часа)

Тема 1. Из истории футбола

Развитие футбола в России.

Тема 2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие гибкости, силы.

Тема 4. Основы техники и тактики игры

Классификация и терминология технических приёмов футбола.

Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.
Удар по мячу головой, ногой.
Остановка, ведение мяча, отбор мяча.
Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.
Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.
Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.
Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.
Передача мяча партнёру серединой лба.
Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.
Групповые действия.
Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.
Учебная игра.
Тактическая игра в нападении и защите.

Тема 5. Контрольные игры и соревнования

Участие в школьных соревнованиях по футболу.

Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Тема 6. Тестирование

Испытание по контрольным нормативам

9 класс (34 часа)

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Тема 2. Базовые понятия физической культуры.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Тема 3. Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Тема 4. Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Тема 5. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Тема 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Тема 7. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Тема 8. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Формы организации и виды деятельности: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.

3. Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1.	Развитие баскетбола в России	3
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	5
3.	Общая и специальная физическая подготовка	33
	Единая спортивная классификация. ОФП	3
	Совершенствование техники передвижения при нападении.	3
	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	3
	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	3
	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра.	3
	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	3
	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	3
	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	3
	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	3
	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	3
	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	3
4.	Основы техники и тактики игры	45
	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	5
	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	5
	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	5
	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	5
	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	5
	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	5
	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	5
	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	5
	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	5
5.	Контрольные игры и соревнования	25
	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	5

	Совершенствование техники ведения мяча.	5
	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	5
	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	5
	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	5
6.	Тестирование	25
	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	5
	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	5
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	5
	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	5
	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	5
Итого:		136

Всего часов в год: 136 часов

Часов в неделю: 4 часа

7 класс

№ п/п	Тема (раздел)	Количество часов на изучение
1.	Развитие баскетбола в России	3
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	5
3.	Общая и специальная физическая подготовка	33
	Единая спортивная классификация. ОФП	3
	Совершенствование техники передвижения при нападении.	3
	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	3
	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	3
	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра.	3
	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	3
	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	3
	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	3
	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	3
	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	3

	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	3
4.	Основы техники и тактики игры	45
	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	5
	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	5
	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	5
	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	5
	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	5
	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	5
	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	5
	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	5
	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	5
5.	Контрольные игры и соревнования	25
	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	5
	Совершенствование техники ведения мяча.	5
	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	5
	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	5
	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	5
6.	Тестирование	25
	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	5
	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	5
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	5
	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	5
	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	5
Итого:		136

Всего часов в год: 136 часов

Часов в неделю: 4 часа

8 класс

№	Тема (раздел)	Количество
---	---------------	------------

п/п		часов на изучение
1.	Развитие футбола в России	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	15
	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.	2
	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	2
	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	3
	Удар по мячу головой, ногой.	2
	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	2
	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	2
	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	2
4.	Основы техники и тактики игры	15
	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.	2
	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	2
	Передача мяча партнёру серединой лба.	2
	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	3
	Групповые действия.	2
	Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.	2
	Тактическая игра в нападении и защите.	2
5.	Контрольные игры и соревнования	2
	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	1
	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом	1
Итого:		34 часа

Всего часов в год: 34 часа

Часов в неделю: 1 час

9 класс

№	Тема (раздел)	Количество
---	---------------	------------

п/п		часов на изучение
1.	Футбол	6
	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2
2.	Волейбол	9
	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2
	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2
	Контрольные игры и соревнования.	1
3.	Настольный теннис	8
	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2
	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2
	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	2
	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2
4.	Гандбол	5
	Ручной мяч. Основные правила игры.	1
	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1
	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования	1
5.	Баскетбол	6
	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов	1

	передвижений.	
	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1
Итого:		34 часа

Всего часов в год: 34 часа

Часов в неделю: 1 час