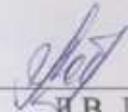


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 П. ТЕПЛОЕ
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ К.Н. ЕМЕЛЬЯНОВА»

«СОГЛАСОВАНО»	«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДЕНО»
ШМО учителей гуманитарно-эстетического цикла	Педагогическим советом	Приказом от <u>31.08.2022</u> г. № <u>109-одв.</u>
Протокол № <u>1</u> от <u>23.08.2022</u>	Протокол № <u>1</u> от <u>24.08.2022</u>	Директор  Я.В. Лобанова

ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 5-9 классов
на 2022-2023 учебный год

Теплое 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (предметных, метапредметных и личностных), осуществляемую в формах, отличных от урочной.

Внеурочная деятельность организуется в соответствии со следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21).

План внеурочной деятельности образовательной организации является обязательной частью организационного раздела основной образовательной программы, а рабочие программы внеурочной деятельности являются обязательной частью содержательного раздела основной образовательной программы по физической культуре.

В целях реализации плана внеурочной деятельности образовательной организацией может предусматриваться использование ресурсов других организаций в том числе в сетевой форме), включая организации дополнительного образования, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования, научные организации, организации культуры, физкультурно- спортивные, детские общественные объединения и иные организации, обладающие необходимыми ресурсами.

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Физическая культура» рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет 34 учебных часа в год в 5-9 классах.

Актуальность программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель занятий – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи внеурочной деятельности

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- знания социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;

Обучающийся получит возможность научиться:

- умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умению осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- умению организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- умению адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способности рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умению противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формированию умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

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

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- умению с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

Обучающийся получит возможность научиться:

- владению культурой речи, ведению диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владению умения вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владению способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;

- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

Обучающийся получит возможность 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.

СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ НАПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс

Раздел 1. Футбол (10 часов)

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

2. Специальная подготовка. 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».

Раздел 2. Баскетбол (10 часов)

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. 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 игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Раздел 3. Волейбол (14 часов)

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

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя 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. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

6 класс

Раздел 1. Футбол (10 часов)

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. 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».

Раздел 2. Баскетбол (10 часов)

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. 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.

Раздел 3. Волейбол (14 часов)

1. Основы знаний. 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.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

7 класс

Раздел 1. Футбол (10 часов)

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

2. Специальная подготовка. 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».

Раздел 2. Баскетбол (10 часов)

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. 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.

Раздел 3. Волейбол (14 часов)

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

8 класс

Раздел 1. Футбол (10 часов)

Основы знаний. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Специальная подготовка. 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 футзал.

Раздел 2. Баскетбол (10 часов)

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

2. Специальная подготовка. 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.

Раздел 3. Волейбол (14 часов)

1. Основы знаний. 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.
2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

9 класс

Раздел 1. Футбол (9 часов)

1. Основы знаний. Различия между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.
2. Специальная подготовка. 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. Правила игры футзал.

Раздел 2. Баскетбол (10 часов)

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.
2. Специальная подготовка. 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. Стритбол.

Раздел 3. Волейбол (14 часов)

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
2	Ведение мяча, игра в пас.	1
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Подвижная игра «Попади в ворота».	1
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
6	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1
7	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча. Игровое упражнение «Брось – поймай».	1
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Игровое упражнение «Выстрел в небо».	1
9	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
10	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	1
11	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижная игра «Летает – не летает». Игра	1
12	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижная игра «Летает – не летает». Игра	1
14	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
16	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1
17	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Игровое упражнение «Кто лучший?»	1
18	Совершенствование стоек игрока, перемещений в стойке. Игровое упражнение «Кто лучший?»	1
19	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Нижняя прямая подача.	1

20	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача.	1
21	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Подвижная игра «Сумей принять».	1
22	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
23	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Подвижная игра «Брось и попади».	1
24	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
25	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игровое упражнение «Брось – поймай».	1
26	Игра в мини-волейбол. Основы судейской терминологии и жеста.	1
27	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра в мини-волейбол.	1
28	Подвижная игра «Сумей принять». Игра в мини-волейбол.	1
29	Игра в мини-волейбол.	1
30	Правила ТБ при игре в футбол. Ведение, прием мяча.	1
31	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
32	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Подвижная игра «Точная передача».	1
33	Действия вратаря. Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
34	Игра по упрощённым правилам мини- футбола.	1
ИТОГО		34

6 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила ТБ на занятиях футболом. Игра в пас. Удары по воротам на точность.	1
2	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	1
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1

5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Подвижная игра «Футбольный бильярд». Игра.	1
6	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
7	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
8	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Подвижная игра «Мяч среднему».	1
10	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
11	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
12	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
13	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
14	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.	1
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
16	Правила ТБ при игре в волейбол. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
17	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1
18	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
19	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Подвижная игра «Волна».	1
20	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками.	1
21	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Неудобный бросок».	1
22	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча	1
23	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	1
24	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху	1

	двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	
25	Подвижная игра «Волна». Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
26	Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
27	Передачи мяча над собой. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
28	Нижняя боковая подача мяча. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
29	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
30	Правила ТБ на занятиях футболом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой.	1
31	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1
32	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Подвижная игра «Гонка мячей». Игра.	1
33	Остановка катящегося мяча Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игра по упрощённым правилам мини-футбола	1
34	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. Игра по упрощённым правилам мини-футбола	1
ИТОГО		34

7 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила ТБ при игре в футбол. Ведение мяча. Игра в пас. Остановка мяча.	1
2	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра «Передал – садись».	1
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1
5	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
6	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойки игрока,	1

	перемещения в стойке. Ведение мяча.	
7	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.	1
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра «Гонка мяча».	1
11	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
12	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.	1
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	1
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	1
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Подвижная игра «Попади в кольцо». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	1
16	Правила ТБ при игре в волейбол. Стойки игрока, перемещений в стойке.	1
17	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку.	1
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.	1
19	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча. Подвижная игра «Круговая лапта».	1
20	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование.	1
21	Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование.	1
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
23	Комбинации: приём, передача, удар. Одиночное блокирование.	1
24	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
25	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1

	Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	
26	Комбинации: приём, передача, удар.	1
27	Подвижная игра «Не давай мяча водящему». Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
28	Подвижная игра «Круговая лапта». Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
29	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
30	Правила ТБ при игре в футбол. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1
31	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила игры в зале (Фут зал). Действия вратаря.	1
32	Игра по упрощённым правилам мини-футбола. Подвижная игра «Передай мяч головой».	1
33	Нападение с изменением позиций игроков.	1
34	Игра по упрощённым правилам мини-футбола	1
ИТОГО		34

8 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила ТБ при игре в футбол. Ведение мяча. Игра в пас. Удары на точность и на дальность.	1
2	Ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
5	Игра в мини-футбол. Футзал.	1
6	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
7	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в движении.	1
8	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1
9	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
10	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием	1
11	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1

12	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
13	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием.	1
14	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1
15	Игра в мини-баскетбол. Стритбол	1
16	Правила ТБ при игре в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками	1
17	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку.	1
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1
19	Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1
20	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1
21	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1
22	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Нападающий удар.	1
23	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1
24	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1
25	Прямая нижняя, боковая подача.	1
26	Прямая нижняя, боковая подача. Приема мяча с подачи, передача, удар.	1
27	Игра в волейбол по правилам. Жесты судьи.	1
28	Игра в волейбол по правилам. Судейство учащимися.	1
29	Игра в волейбол по правилам.	1
30	Правила ТБ при игре в футбол. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1
31	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	1
32	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1
33	Действия в нападении. Игра в мини-футбол. Футзал.	1
34	Игра в мини-футбол. Футзал.	1
ИТОГО		34

9 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила ТБ при игре в футбол. Ведение мяча. Обводка.	1

	Удар по воротам.	
2	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	1
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения. Остановка мяча.	1
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
5	Игра в мини-футбол. Футзал	1
6	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
7	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.	1
8	Ловля 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	1
9	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой после ведения.	1
10	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	1
11	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
12	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра в баскетбол. Стритбол.	1
15	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места. Игра в баскетбол. Стритбол.	1
16	Правила ТБ при игре в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1
19	Приём мяча снизу двумя руками. Блокирование мяча.	1
20	Прием мяча с подачи снизу двумя руками.	1
21	Приема мяча с подачи. Нападающий удар.	1
22	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1
23	Приём мяча снизу двумя руками с передачей через сетку	1

	в заданную зону соперника.	
24	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар, блокирование.	1
25	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар	1
26	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1
27	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1
28	Игра на блоке. Игра в волейбол.	1
29	Игра в волейбол.	1
30	Правила ТБ при игре в футбол. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1
31	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1
32	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	1
33	Действия вратаря и игроков обороны. Игра в мини-футбол. Футзал.	1
34	Подведение итогов.	1
ИТОГО		34