

Приложение 2.2. к основной образовательной программе  
основного общего образования муниципального  
бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №1»  
городского округа город Кумертау Республики  
Башкортостан,

принятой на заседании педагогического совета  
протокол от 31.05.2021 № 21, утверждённой  
приказом от 31.05.2021 № 39-од

Рабочая программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Школьный спортивный клуб»  
5-9 классы

## 1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

### Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### Метапредметные результаты:

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

### Предметные результаты

Выпускник научится:

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

### **5 класс Теоретические**

**знания: планирование режим дня; исторические этапы**

**Олимпийского движения: вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.**

**Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

#### **Баскетбол -12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

**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. Спортивные игры с мячом.

#### **Гандбол-8ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

**2. Специальная подготовка.** Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих,

индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели». **Волейбол- 10 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

**2. Специальная подготовка.** Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?», Спортивные игры с мячом.

#### **Футбол -4 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и 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». Спортивные игры с мячом.

### **6 класс Теоретические**

#### **знания:**

выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта; проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием; методы закаливания.

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

#### **Баскетбол -12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

**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.

## **Гандбол-8ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Развитие гандбола в России Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

**2. Специальная подготовка.** Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

## **Волейбол- 10 ч**

**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».

## **Футбол – 4 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. 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».

## **7 класс Теоретические знания**

Положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; выполнение творческих проектов.

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

## **Баскетбол- 12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

**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.

## **Гандбол-8ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Закаливание организма.

**2. Специальная подготовка.** Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий.

Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Командные тактические действия

## **Волейбол- 10ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. 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».

## **Футбол – 4ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). 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».

## **8 класс**

### **Теоретические знания концепции**

честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом; значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем

организма; приемы и правила оказания первой помощи при

травмах; значение допинга, его влияние на организм

спортсмена;

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты. **Баскетбол- 12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регуляторной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

#### **Гандбол-8ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

**2. Специальная подготовка.** Совершенствование техники перемещений. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия

#### **Волейбол – 10 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

#### **Футбол – 4ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

**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. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

### **9 класс**

Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты. **Баскетбол- 12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

**2. Специальная подготовка.** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

#### **Гандбол-8ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Составные части ЗОЖ.

**2. Специальная подготовка.** Совершенствование техники перемещений. Совершенствование ловли мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему, передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. **Волейбол – 10 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

#### **2. Специальная подготовка.**

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

#### **Футбол - 4 ч**

##### **1. Основы знаний.**

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

##### **2. Специальная подготовка**

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30

м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударам по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, 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. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

#### 5 класс

Название раздела	Содержание	Форма занятия	Виды учебной деятельности
<b>Баскетбол 12ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	Бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	Практическое занятие.	Выполнять ведение мяча стоя на месте и в беге. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.	Передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.	Передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.	Бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Практическое занятие.	Передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	Практическое занятие.	Передавать мяч, стоя на месте и в движении. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.	Передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	Практическое занятие.	Передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Практическое занятие.	Передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Гандбол 8ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	Планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Тактика нападения.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

<b>Волейбол 10ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	Выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять бросок мяча с силой, ловить и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять подбрасывание мяча вверх и ловит. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Футбол 4ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий	Беседа, практическое занятие.	Иметь представление о влиянии занятий футболом на физическое развитие
	футболом на организм человека. Учиться переохладения и перегревания организма человека. Признаки заболевания. Техника безопасности на занятиях. Введение и передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	Причины закаливания. Соблюдать технику простудного заболевания. Введение и передача мяча.
Удар	внутренней стороной неподвижному мячу с шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Выполнять передачи мяча на стопы по месту и в движении. Знать места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», правила игры. Соблюдать	Практическое занятие.	Выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать

технику безопасности на занятиях.

Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.

Практическое занятие.

Выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.

Практическое занятие.

Выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

### 6 класс

Название раздела	Содержание	Форма занятия	Виды учебной деятельности
<b>Баскетбол 12ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	Бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	Практическое занятие.	Выполнять мяча стоя на месте и в беге. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.	Передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.	Передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.	Бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Практическое занятие.	Передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	Практическое занятие.	Передавать мяч, стоя на месте и в движении. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.	Передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	Практическое занятие.	Передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Практическое занятие.	Передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Гандбол 8ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	Планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Тактика нападения.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Волейбол 10ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	Выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять бросок мяча с силой, ловить и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять подбрасывание мяча вверх и ловит. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
--	--	-----------------------	--

Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. Практическое занятие. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху.

<b>Футбол</b> <b>4ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности практическое занятие. развитие организма, влияние занятий футболом на организм школьника. Причины безопасности на занятиях. переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	Соблюдать технику безопасности на занятиях. Иметь представление о влиянии футбола на физическое развитие организма. Научить ведению и передаче мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Удар внутренней стороной стопы по мячу с соблюдением техники безопасности. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	Практическое занятие.	Выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры, неподвижному мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.
	Передачи мяча в парах. Удар по воротам мини-футбол.	Практическое занятие.	Выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры.
	Передачи мяча в парах. Удар по воротам мини-футбол. Знать правила игры.	Практическое занятие.	Выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>35</b>	Передачи мяча в парах. Удар по воротам мини-футбол. Знать правила игры.	Практическое занятие.	Выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

### 7 класс

Название раздела	Содержание	Форма занятия	Виды учебной деятельности
<b>Баскетбол</b> <b>12ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Ведение мяча в движении. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	Выполнять бросок мяча в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передача мяча с отскоком об пол. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.	Передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.	Передавать мяч, с отскоком об пол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Передача мяча двумя руками в движении (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.	Выполнять передачу мяча в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Практическое занятие.	Передавать мяч в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.	Передавать, ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Штрафной бросок.	Практическое занятие.	выполнять штрафной бросок Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Гандбол 8ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	Планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	Практическое занятие.	основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Тактика нападения.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Волейбол 10ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	Выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять передачи мяча и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Верхняя и нижняя подача мяча.	Практическое занятие.	Выполнять подачу мяча и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча. Игра в волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять передачу мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Принимать мяч после подачи. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Нападающий удар.	Практическое занятие.	Выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

**Футбол** Основы знаний. Техника Беседа, Иметь представление о влиянии  
**4ч** безопасности на занятиях практическое занятий физической культурой на футболом.

	Влияние занятия. развитие организма, ведению и передачи мяча развитие организм. Ведение, передача мяча внутренней стороны стопы.		Научить физической культуры на внутренней стороне стопы. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
Удар	внутренней стороной неподвижному занятию. развитие организма. Знать правила игры Соблюдать технику двух шагов; по мячу, безопасности на занятиях. катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Выполнять передачи мяча на стопы по месту и в движении. Знать мячу с места, с одного шагов; по мячу, безопасности на занятиях.
		Передачи мяча в парах. Практическое занятие. Выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в футбол. Знать правила удар по воротам. Знать правила	Практическое занятие. месте и в движении.	Выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять мини-футбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передачи мяча в парах.	Практическое занятие.	Выполнять передачи мяча на

Удар по воротам. Игра в занятии. месте и в движении, выполнять мини-футбол. удар по воротам. Знать правила

игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

### 8 класс

Название раздела	Содержание	Форма занятия	Виды учебной деятельности
<b>Баскетбол 12ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	Выполнять повороты и бросок мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	Выполнять повороты и бросок мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.	Выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.	Выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи.

			Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Штрафной бросок.	Практическое занятие.	Выполнять штрафной бросок Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Игра в баскетбол по правилам.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые тактические действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Гандбол 8ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	Планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Тактика нападения.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Броски мяча по воротам с дальнего расстояния. Учебная игра в гандбол.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Выполнять броски в ворота с дальнего расстояния. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Волейбол 10ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	Выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять передачи мяча и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Приемы и передачи мяча.	Практическое занятие.	Выполнять подачу мяча и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Верхняя прямая подача мяча.	Практическое занятие.	Выполнять верхнюю подачу мяча. Принимать мяч после подачи. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Нападающий удар.	Практическое занятие.	Выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Верхняя прямая подача мяча. Защитные действия.	Беседа. Практическое занятие.	Выполнять верхнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Защитные действия. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Изучать техники индивидуального и группового блокирования. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Футбол 4ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы Пас подъемом стопы	Беседа, практическое занятие.	Совершенствовать передачи мяча внутренней стороны стопы и подъемом стопы. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Остановка мяча подъемом стопы	Практическое занятие.	Выполнять остановку мяча подъемом стопы и грудью. Знать правила игры.

Остановка мяча Соблюдать технику безопасности на грудью. Игра в занятиях. футбол.

	Остановка мяча Практическое занятие. Остановка мяча под бедром. Практическое занятие. Остановка мяча под бедром. Соблюдать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнять остановка мяча под бедром, под подошвой. Знать Остановка мяча под подошвой. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
Остановка мяча Практическое занятие. стопы и грудью. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнять остановку мяча подъемом стопы и грудью. Знать правила игры. Остановка мяча подъемом стопы и грудью. Соблюдать технику безопасности на занятиях. футбол.	

**9 класс**

<b>Название раздела</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Виды учебной деятельности</b>
<b>Баскетбол 12ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	Выполнять повороты и бросок мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	Выполнять повороты и бросок мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.	Выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.	Выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Штрафной бросок.	Практическое занятие.	Выполнять штрафной бросок Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Игра в баскетбол по правилам.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые тактические действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Гандбол 8ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Ведение и передача мяча в парах. Удар по воротам.	Беседа, практическое занятие.	Знать и выполнять правила игры. Выполнять удар по воротам. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),Игра в гандбол.	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. Знать правила и соблюдать их в игре.
	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	Практическое занятие.	Учиться основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Блокирование, персональная опека.	Практическое занятие.	Владеть основным приемами и игровыми действиями. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Тактика нападения и защиты.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении и в защите. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Броски мяча по воротам с дальнего расстояния. Учебная игра в гандбол.	Практическое занятие.	Выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Выполнять броски в ворота с дальнего расстояния. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
<b>Волейбол 10ч</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол.	Беседа, практическое занятие.	Выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах, выполнять прием мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять нападающий удар. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Нападающий удар. Игра в волейбол.	Практическое занятие.	Выполнять нападающий удар. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

Одиночное и групповое Практическое Выполнять одиночное и групповое блокирование. Игра в занятие. блокирование. Знать правила игры в волейбол. волейбол, жесты судьи. Соблюдать

технику безопасности на занятиях.

Нападающий удар.

Практическое

Выполнять нападающий удар. Знать

	Одиночное и групповое Практическое Выполнять	Игра в занятие. блокирование. Знать правила игры в волейбол. волейбол, жесты судьи. Соблюдать	Одиночное и групповое блокирование. Знать правила игры в волейбол. волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Тактика и техника действия и игры. Игра в команде.	Практическое занятие. волейбол.	Выполнять тактические взаимодействие игроков
	Тактика и техника действия и игры. Игра в команде.	Практическое занятие. волейбол.	Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Тактика и техника действия и игры. Игра в команде.	Практическое занятие. волейбол.	Выполнять тактические взаимодействие игроков
	Тактика и техника действия и игры. Игра в команде.	Практическое занятие. волейбол.	Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	Тактика и техника действия и игры. Игра в команде.	Практическое занятие. волейбол.	Выполнять тактические взаимодействие игроков
	Защитные действия. Игра волейбол. блокирования. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Практическое занятие. индивидуального и группового	Совершенствовать техники
<b>Футбол</b>	Основы знаний.	Беседа,	Выполнять удар с полулёта,
<b>4ч</b>	Техника безопасности Соблюдать на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча.	практическое занятие.	удар с лёта в центр мяча. технику безопасности на занятиях.
	Игра головой	Практическое занятие.	Выполнять удар головой с места.
	Техника удара головой	занятие.	Пробивать мяч в ворота. Знать правила игры. Соблюдать технику
	Удар головой с безопасности на занятиях.	места. Игра в футбол.	

Удар головой в Практическое Выполнять удар головой с места, в прыжке занятие. прыжке с разбега. Пробивать мяч в Удар головой в ворота. Знать правила игры.

прыжке с Соблюдать технику безопасности на разбега. Игра в занятиях. футбол.

Остановка мяча Практическое Выполнять остановку мяча подъемом подъёмом стопы занятие. стопы и грудью. Знать правила игры. Остановка мяча Соблюдать технику безопасности на грудью. Игра в занятиях. футбол.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

#### 5 класс

№п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Баскетбол	12
2.	Гандбол	8
3.	Волейбол	10
4.	Футбол	4
	ИТОГО:	34

#### 6 класс

№п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Баскетбол	12
2.	Гандбол	8
3.	Волейбол	10
4.	Футбол	4
	ИТОГО:	34

#### 7 класс

№п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Баскетбол	12
2.	Гандбол	8
3.	Волейбол	10
4.	Футбол	4
	ИТОГО:	34

#### 8 класс

№п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Баскетбол	12
2.	Гандбол	8
3.	Волейбол	10
4.	Футбол	4

	ИТОГО:	34
--	--------	----

**9 класс**

<b>№п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Баскетбол	12
2.	Гандбол	8
3.	Волейбол	10
4.	Футбол	4
	ИТОГО:	34