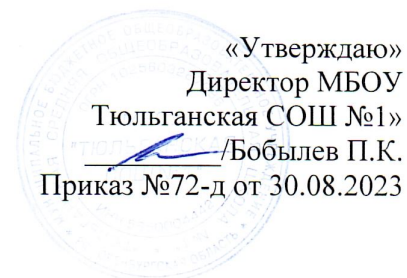


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тюльганская средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено
На заседании педагогического совета
«30» августа 2023 г.
протокол №1



Рабочая программа
по внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

(начальное общее образование
основное общее образование
среднее общее образование)

Тюльган, 2023 год

Пояснительная записка

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Актуальность программы «Общая физическая подготовка» определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Общая физическая подготовка» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Реализация программы обеспечивает решение **следующих задач**:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Планируемые результаты

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

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

Личностные результаты 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 и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

1-4 год обучения

Первостепенными результатами реализации программы являются: физическая подготовленность и высокий уровень развития двигательных навыков и умений:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ученика;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры с разной направленностью, уметь осуществлять судейство;

- соблюдать технику безопасности во время игр на спортивных площадках, спортивном зале, на стадионе;

- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий и во время игры;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных, спортивных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать, находить ошибки и исправлять их;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта и применять их в соревновательной и игровой деятельности;

- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье, уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, правильно организовывать отдых и досуг с использованием различных средств физической активности;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения в изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы — участие в спортивно - игровой программе с участием учащихся и родителей, тест на проверку уровня здоровья.

5 год обучения

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ученик получит возможность научиться:**
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 год обучения

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

7 год обучения

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

8 год обучения

ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину),(мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

9-11 год обучения

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 7-18 лет. Программа рассчитана на 11 лет обучения

Содержание программы 1-4 год обучения

| Содержание курса внеурочной деятельности | Формы организации | Характеристика основных видов деятельности |
|--|---|--|
| <i>1. Подвижные игры и эстафеты</i> | | |
| 1-2 класс: «Солдаты и разведчики»; «Два Мороза»; «Волк во рву»; «Вызов номеров»; «Попрыгунчики-воробушки»; «Салки»; «Поезда»; «Гонка мячей»; «Белочка-защитница»; «Белые медведи»; «К своим флажкам»; «Метко в цель»; | Коллективная игра. Групповая игра. | Осознавать и формулировать цели, выбирать действия в соответствии с поставленными задачами, адекватно воспринимать предложения учителя. Творчески подходить к |

| | | |
|--|---|--|
| <p>«Охотники и утки»; «Перестрелка»; «Вышибалы»; «Антивышибалы»; «Далеко бросай, быстрее собирай»; «Удочка»; «Передал - садись!»</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола, эстафеты с элементами футбола, эстафеты с элементами гандбола.</p> <p>3-4 класс:</p> <p>«Борьба за мяч»; «Вышибалы»; «Вышибалы через сетку»; «Вышибалы с кеглями»;</p> <p>«Подвижная цель»; «Мяч капитану»; «Гонка мячей»; «Круговая охота»; «Пятнашки»; «Лапта»; «Метко в цель»; «Охотники и утки»; «Сделай десять передач»; «Оборона»; «Через цепь».</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола, эстафеты с элементами футбола, эстафеты с элементами гандбола.</p> | <p>Ролевые игры.</p> <p>Командные соревнования.</p> | <p>решению задач.</p> <p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать правила игры и игровых действий.</p> <p>Научатся выполнять действия соблюдая технику безопасности.</p> <p>Научатся перемещаться различными способами, в ограниченном пространстве, совершать скоростно-силовые способности, быстроту реакции и ловкость.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками, уметь договариваться о распределении ролей. Уважительно относиться к соперникам, к иному мнению, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.</p> <p>Оказывать взаимопомощь, выявлять ошибки и находить пути их исправления.</p> <p>Уметь регулировать и контролировать свои действия.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками на основе принципов уважения, доброжелательности, взаимопомощи, и сопереживания.</p> <p>Воспитание настойчивости и трудолюбия при</p> |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>достижении цели.</p> <p>Оценивать результат, делать и формулировать выводы. Анализировать информацию, использовать сравнение, обобщение, контролировать эмоциональное состояние.</p> |
| II. Общая физическая подготовка. | | |
| <p><i>Упражнения для развития силы:</i></p> <p>ОРУ, упражнения с преодолением собственного веса в висах, упорах, лежа, стоя;</p> <p>упражнения силового характера в парах, группах;</p> <p>игры силового характера.</p> <p><i>Упражнения скоростно-силовых качеств:</i></p> <p>прыжковые упражнения, упражнения с предметами (скакалки, мячи, обручи);</p> <p>комбинированные эстафеты;</p> <p>игры с прыжками и бегом;</p> <p>повторный бег, челночный бег, бег из различных положений.</p> <p><i>Упражнения для развития гибкости:</i></p> <p>ОРУ с предметами и без;</p> <p>упражнения с повышенной амплитудой движения в различных суставах.</p> <p><i>Упражнения для развития выносливости:</i></p> <p>равномерный длительный бег,</p> | <p>Индивидуальные упражнения.</p> <p>Однонаправленные занятия</p> <p>Групповые упражнения.</p> <p>Групповые игры.</p> <p>Командные игры.</p> <p>Работа в парах сменного характера.</p> | <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, осуществлять контроль за физической нагрузкой.</p> <p>Выполнять тестирование основных физических качеств и соотносить их с собственным физическим развитием.</p> <p>Анализировать правильность выполнения физических упражнений.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой.</p> <p>Применять прыжковые и беговые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>переменный бег;</p> <p>игры в заданном режиме.</p> <p><i>Упражнения для развития ловкости:</i></p> <p>акробатические упражнения, упражнения с предметами; эстафеты и игры.</p> | | |
| III. Спортивные игры. | | |
| <p><i>Гандбол:</i></p> <p>техника безопасности, правила игры, различные перемещения;</p> <p>ловля и передачи мяча, упражнения с мячом;</p> <p>ведение мяча и передачи мяча в разных направлениях;</p> <p>броски мяча;</p> <p>индивидуальные действия с мячом;</p> <p>тактические действия (блокирование, выбивание, разбор игроков);</p> <p>двусторонняя игра по правилам.</p> | <p>Индивидуальные упражнения.</p> <p>Групповые упражнения.</p> <p>Работа в парах сменного характера.</p> <p>Командные игры.</p> | <p>Демонстрировать технику выполнения элементов гандбола (ловить мяч, делать передачи броски, выполнять ведение, вводить мяч из-за боковой)</p> <p>Использовать изученные элементы в процессе игры.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p> <p>Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> |
| <p><i>Баскетбол:</i></p> <p>основные правила и приемы игры в баскетбол;</p> <p>техника безопасности;</p> <p>перемещения, стойки, остановки, повороты;</p> <p>ведение мяча шагом и бегом, ведение с изменением направления и различной высотой отскока мяча;</p> <p>ловля и передачи мяча различными</p> | <p>Индивидуальные упражнения.</p> <p>Групповые упражнения.</p> <p>Комбинированные занятия.</p> | <p>Демонстрировать технику выполнения элементов баскетбола (ведение мяча, ловля и передача мяча, бросать мяч в кольцо различными способами, вводить мяч из-за боковой)</p> <p>Использовать изученные элементы в процессе игры.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>способами;</p> <p>броски мяча и различные упражнения с мячом;</p> <p>индивидуальные действия с мячом и без мяча;</p> <p>командные действия;</p> <p>игра по упрощенным правилам;</p> <p>игра мини-баскетбол;</p> <p>двусторонняя игра.</p> | <p>Групповые игры.</p> <p>Командные игры.</p> | <p>Соблюдать правила игры.</p> <p>Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> |
| <p><i>Пионербол:</i></p> <p>правила игры, ловля и передача мяча через сетку;</p> <p>броски мяча на заданное и максимальное расстояние одно и двумя руками;</p> <p>пионербол по упрощенным правилам;</p> <p>пионербол по правилам.</p> | <p>Индивидуальные упражнения.</p> <p>Групповые упражнения.</p> <p>Групповые игры.</p> | <p>Использовать изученные элементы в процессе игры.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p> <p>Самостоятельно осваивают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют ошибки.</p> |
| <p><i>Волейбол:</i></p> <p>правила игры, техника безопасности;</p> <p>стойка игрока и перемещения;</p> <p>жонглирование мяча; передачи сверху на головой и в парах;</p> <p>прием мяча снизу;</p> <p>прямая нижняя подача.</p> | <p>Командные игры.</p> | <p>Использовать игру как средство для активного отдыха.</p> |
| <p><i>IV. Организация и проведение спортивных мероприятий</i></p> | | |
| <p>Организация и проведение спортивных соревнований по видам спорта (мини-гандбол, баскетбол, пионербол,</p> | <p>Командные соревнования.</p> | <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками игры и</p> |

| | | |
|--|----------------------|-------------------------|
| волейбол). Организация и проведение соревнований «Веселые старты» | Спортивный праздник. | осуществляют судейство. |
|--|----------------------|-------------------------|

5 год обучения

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 3x10 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 -5 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 год обучения

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 – 5 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 год обучения

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 – 5ч

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 год обучения

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 управлениями 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 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. 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 –5 ч

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 год обучения

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 - 5 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.

10-11 год обучения

Подвижные игры. Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Тематическое планирование

1-4 год обучения

| модуль | | класс | | | |
|--------|--|-------|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| I. | <i>Подвижные игры и эстафеты.</i> | 17 | 15 | 10 | 10 |
| II. | <i>Общая физическая подготовка.</i> | 3 | 3 | 5 | 5 |
| III. | <i>Спортивные игры.</i> | 12 | 14 | 17 | 17 |
| | <i>Гандбол</i> | 4 | 5 | 5 | 5 |
| | <i>Баскетбол</i> | 4 | 4 | 6 | 6 |
| | <i>Пионербол</i> | 4 | 5 | 3 | - |
| | <i>Волейбол</i> | - | - | 3 | 6 |
| IV | <i>Организация и проведение спортивных мероприятий</i> | 1 | 2 | 2 | 2 |
| | Итого часов | 33 | 34 | 34 | 34 |

Тематическое планирование 5 год обучения.

| № | Тема занятия | Всего часов |
|----|---|-------------|
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 |
| 2 | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу. | 1 |
| 3 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 |
| 4 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | 1 |
| 5 | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); | 1 |
| 6 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 7 | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 8 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением. | 1 |
| 9 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег. | 1 |
| 10 | Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 11 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 12 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 13 | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. | 1 |
| 14 | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | 1 |
| 15 | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | 1 |
| 16 | Блокирование, персональная опека | 1 |
| 17 | Тактика нападения. | 1 |
| 18 | Основные принципы нападения. Расстановки. | 1 |
| 19 | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | 1 |
| 20 | Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели». | 1 |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 |
| 22 | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол. | 1 |
| 23 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 24 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | 1 |
| 25 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | 1 |
| 26 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | 1 |
| 27 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | 1 |
| 28 | Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 29 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | 1 |
| 30 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | 1 |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча. | 1 |
| 32 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол. | 1 |
| 33 | Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», | 1 |
| 34 | Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 |

Тематическое планирование 6 год обучения.

| № | Тема занятия | Всего часов |
|---|--|-------------|
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 |
| 2 | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу. | 1 |
| 3 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 |
| 4 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | 1 |
| 5 | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); | 1 |
| 6 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 7 | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 8 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением. | 1 |
| 9 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег. | 1 |

| | | |
|-----------|--|---|
| 10 | Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 11 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 12 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 13 | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. | 1 |
| 14 | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | 1 |
| 15 | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | 1 |
| 16 | Блокирование, персональная опека | 1 |
| 17 | Тактика нападения. | 1 |
| 18 | Основные принципы нападения. Расстановки. | 1 |
| 19 | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | 1 |
| 20 | Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели». | 1 |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 |
| 22 | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол. | 1 |
| 23 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол. | 1 |
| 24 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | 1 |
| 25 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | 1 |
| 26 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | 1 |
| 27 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | 1 |
| 28 | Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 29 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | 1 |
| 30 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | 1 |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча. | 1 |
| 32 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол. | 1 |

| | | |
|-----------|---|---|
| 33 | Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача» | 1 |
| 34 | Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 |

Тематическое планирование 7 год обучения.

| № | Тема занятия | Всего часов |
|-----------|---|--------------------|
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 |
| 2 | Ведение мяча в движении. Остановка в прыжке. | 1 |
| 3 | Передача мяча с отскоком об пол. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 |
| 4 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | 1 |
| 5 | Передача мяча двумя руками в движении (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); | 1 |
| 6 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 7 | Учебная игра баскетбол. | 1 |
| 8 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением. | 1 |
| 9 | Учебная игра баскетбол. | 1 |
| 10 | Штрафной бросок. | 1 |
| 11 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 12 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 13 | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. | 1 |
| 14 | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | 1 |
| 15 | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | 1 |
| 16 | Блокирование, персональная опека | 1 |
| 17 | Тактика нападения. | 1 |
| 18 | Основные принципы нападения. Расстановки. | 1 |
| 19 | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | 1 |
| 20 | Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели». | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 |
| 22 | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол. | 1 |
| 23 | Верхняя и нижняя подача мяча. | 1 |
| 24 | Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча. Игра в волейбол. | 1 |
| 25 | Нападающий удар. | 1 |
| 26 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол. | 1 |
| 27 | Подача и прием мяча. Игра волейбол. | 1 |
| 28 | Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 29 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол. | 1 |
| 30 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол. | 1 |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние физической культуры на развитие организм. Ведение, передача мяча внутренней стороны стопы. | 1 |
| 32 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол. | 1 |
| 33 | Передачи мяча в парах. | 1 |
| 34 | Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол. | 1 |

Тематическое планирование 8 год обучения.

| № | Тема занятия | Всего часов |
|---|--|-------------|
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 |
| 2 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 |
| 3 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 |
| 4 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 |
| 5 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 |
| 6 | Защитные действия в игре. | 1 |
| 7 | Учебная игра баскетбол. | 1 |
| 8 | Защитные действия в игре. | 1 |

| | | |
|-----------|---|---|
| 9 | Учебная игра баскетбол. | 1 |
| 10 | Штрафной бросок. | 1 |
| 11 | Защитные действия в игре. | 1 |
| 12 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 13 | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. | 1 |
| 14 | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | 1 |
| 15 | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | 1 |
| 16 | Блокирование, персональная опека | 1 |
| 17 | Тактика нападения. | 1 |
| 18 | Основные принципы нападения. Расстановки. | 1 |
| 19 | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | 1 |
| 20 | Броски мяча по воротам с дальнего расстояния. Учебная игра в гандбол. | 1 |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 |
| 22 | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол. | 1 |
| 23 | Приемы и передачи мяча. | 1 |
| 24 | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |
| 25 | Нападающий удар. | 1 |
| 26 | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол. | 1 |
| 27 | Подача и прием мяча. Игра волейбол. | 1 |
| 28 | Верхняя прямая подача мяча. Защитные действия. | 1 |
| 29 | Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол. | 1 |
| 30 | Защитные действия. Игра волейбол. | 1 |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы Пас подъёмом стопы | 1 |
| 32 | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | 1 |
| 33 | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | 1 |

| | | |
|-----------|--|---|
| 34 | Удар по воротам Техники нанесения удара. Игра в футбол. | 1 |
|-----------|--|---|

Тематическое планирование 9 год обучения.

| № | Тема занятия | Всего часов |
|-----------|--|--------------------|
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 2 |
| 2 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 |
| 3 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 |
| 4 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 |
| 5 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 |
| 6 | Защитные действия в игре. | 1 |
| 7 | Учебная игра баскетбол. | 1 |
| 8 | Защитные действия в игре. | 1 |
| 9 | Учебная игра баскетбол. | 1 |
| 10 | Штрафной бросок. | 1 |
| 11 | Защитные действия в игре. | 1 |
| 12 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 13 | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Ведение и передача мяча в парах. Удар по воротам. | 1 |
| 14 | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), Игра в гандбол. | 1 |
| 15 | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | 1 |
| 16 | Блокирование, персональная опека. | 1 |
| 17 | Тактика нападения и защиты. | 1 |
| 18 | Основные принципы нападения. Расстановки. | 1 |
| 19 | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | 1 |
| 20 | Броски мяча по воротам с дальнего расстояния. Учебная игра в гандбол. | 1 |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 22 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 |
| 23 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 |
| 24 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 |
| 25 | Нападающий удар. | 1 |
| 26 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 |
| 27 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 |
| 28 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 |
| 29 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 |
| 30 | Защитные действия. Игра волейбол. | 2 |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча. | 2 |

Тематическое планирование 10-11 год обучения.

| № | Тема | Всего часов |
|-----|---|-------------|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специально-беговые упражнения. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |
| 2. | Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка по ОФП. | 1 |
| 3. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Передача и прием волейбольного мяча сверху на технику. | 1 |
| 4. | Прием и передача волейбольного мяча снизу на технику. Круговая тренировка по ОФП. | 1 |
| 5. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Подача волейбольного мяча на технику. | 1 |
| 6. | Комплекс упражнений ОФП на развитие выносливости. Нападающий удар в игре в волейбол. | 1 |
| 7. | Нападающий удар и его блокирование. Круговая тренировка по ОФП. | 1 |
| 8. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Тактические действия в нападении и защите в волейболе. | 1 |
| 9 | Учебная игра в волейбол на технику. Круговая тренировка по ОФП. | 1 |
| 10. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Учебная игра в волейбол на технику. | 1 |
| 13. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Передвижения и остановки, повороты в баскетболе.. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 14. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Жонглирование, передача и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1 |
| 15. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 16. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Ведение баскетбольного мяча на технику. | 1 |
| 17. | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча с близкой дистанции на технику. | 1 |
| 18. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со средней дистанции. | 1 |
| 19. | Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок баскетбольного мяча. | 1 |
| 20. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Броски баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии на технику. | 1 |
| 21. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. | 1 |
| 22. | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения на технику. | 1 |
| 23. | Развитие специальной выносливости. Много скоки. Перемещения и владение мячом. | 1 |
| 24. | Развитие силовых качеств. Сгибание рук в упоре лежа (юн и дев). Техника защитных действий против игрока с мячом и без мяча. | 1 |
| 25. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев). Тактические действия в нападении и защите при игре в баскетбол. | 1 |
| 26. | Комплекс упражнений ОФП на развитие ловкости. Игра в баскетбол на технику. | 1 |
| 27. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |
| 28. | Комплекс упражнений ОФП на развитие прыгучести. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 29. | Комплексы упражнений с гантелями (юноши) и с обручем (дев) Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |
| 30. | Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 31. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |
| 32. | Развитие специальной выносливости. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 33. | Комплекс упражнений ОФП на развитие гибкости. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 34. | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 20 мин. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |