

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура с оздоровительной направленностью»

для 5-9 классов
(срок реализации 5 лет)

Составители: *Ларин Вадим Львович,*
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Бердников Валерий Георгиевич,
учитель физической культуры
первая квалификационная категория,
Вяткина Юлия Сергеевна,
учитель физической культуры
первая квалификационная категория
МКОУ «Новосидоровская средняя
общеобразовательная школа имени 25
героев 12 пограничной заставы»

село Новая Сидоровка
2021 год

Пояснительная записка

Программа «Физическая культура с оздоровительной направленностью» в 5 - 9 классах разработана с целью планирования, организации и управления образовательным процессом по физической культуре в рамках выполнения требований Стандарта второго поколения.

Нормативно-правовой базой программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Программа «Физическая культура с оздоровительной направленностью» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

В программе отражены основные *принципы* спортивно- оздоровительной подготовки воспитанников:

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

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

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного

материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи

Программа «Физическая культура с оздоровительной направленностью» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

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

Результаты освоения программы «Физическая культура с оздоровительной направленностью»

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.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепления здоровья;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Программа «Физическая культура с оздоровительной направленностью» в 5 - 9 классах рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

Содержание учебного предмета

5 класс

Общая физическая подготовка – 8 часов

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. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол – 8 часов

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

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол – 10 часов

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

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя 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?»

Футбол – 8 часов

1. *Основы знаний.* 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».

6 класс

Общая физическая подготовка – 8 часов

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 3х10 метров, 3х15 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.

Баскетбол – 8 часов

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

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол – 10 часов

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

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

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол – 8 часов

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

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс

Общая физическая подготовка – 8 часов

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 3х10 метров, 6х10 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.

Баскетбол – 8 часов

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

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол – 10 часов

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

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

Футбол – 8 часов

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

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс

Общая физическая подготовка – 8 часов

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.

Баскетбол – 8 часов

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

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Правила игры стритбол.

Волейбол – 10 часов

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

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

Футбол – 8 часов

1. *Основы знаний.* 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. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры футзал.

9 класс

Общая физическая подготовка – 8 часов

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.

Баскетбол – 8 часов

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

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Стритбол.

Волейбол – 10 часов

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

Футбол – 8 часов

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

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Правила игры футзал.

**Тематическое планирование
5 класс (34 ч)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>ОФП – 4 часа</i>		
1.	Инструктаж Т.Б. Упражнения для формирования осанки. Упр. с предметами и без предметов.	1
2.	Ходьба на носках, пятках, быстрым шагом. Бег с высокого старта.	1
3.	Челночный бег, бег до 8 мин, Прыжки с поворотами, со скакалкой, с высоты.	1
4.	Метание малого мяча на дальность и в цель. Лазание по гимнастической скамейке.	1
<i>Футбол – 4 часа</i>		
5.	Инструктаж ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
6.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке	1
7.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника	1
8.	Удары по воротам на точность, попадания мячом в цель.	1
<i>Баскетбол – 8 часов</i>		
9.	Инструктаж ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1
10.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	1
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
12.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
13.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	1
14-15	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	2
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
<i>Волейбол – 10 часов</i>		

17.	Инструктаж Т.Б. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1
18.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1
19-20	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
21-22	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
23-24	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2
25-26	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2
Футбол – 4 часа		
27.	Инструктаж Т.Б. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1
28-29	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	2
30.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
ОФП - 4 часа		
31.	Инструктаж Т.Б. Прыжки в длину с места и с разбега. Бег по кругу на время.	1
32.	Прыжки в длину с места и с разбега. Бег по кругу на время.	1
33.	Выполнение упражнений на гибкость. Скоростной бег.	1
34.	Метание мяча в горизонтальную цель, на дальность отскока.	1

**Тематическое планирование
6 класс (34ч)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
ОФП – 4 часа		
1.	Инструктаж Т.Б. Упр. для формирования осанки. Упр. с предметами и без предметов.	1
2.	Ходьба разными способами. Бег по кругу с изменением скорости и направления.	1
3.	Бег с высокого старта на 30-40 м. Челночный бег 3 по 10 м.	1
4.	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в висах и упорах.	1
Футбол – 4 часа		
5.	Инструктаж Т.Б. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
6.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
7.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча	1
8.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1
Баскетбол – 8 часов		
9.	Инструктаж Т.Б. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
10.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1
11.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
12.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1
14.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
15-16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2
Волейбол – 10 часов		
17.	Инструктаж Т.Б. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1
18.	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1
19-20	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
21.	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1
22-23	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	2

24-26	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	3
	Футбол – 4 часа	
27.	Инструктаж Т.Б. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1
28-29	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	2
30.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1
	ОФП – 4 часа	
31.	Инструктаж Т.Б. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки в длину, в высоту.	1
32.	Метание малого мяча на даль ность и в горизонтальную цель.	1
33.	Бег по кругу .Бег по дистанции до 10 минут .Упражнение в висах.	1
34.	Броски набивного мяча. Упражнения на гибкость.	1

**Тематическое планирование
7 класс (34ч)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	ОФП-4 часа	
1.	Инструктаж Т.Б. Упражнения для осанки. Упражнения с предметами и без предметов.	1
2.	Ходьба различными способами. Бег по кругу, с высокого старта на 30, 40 м.	1
3.	Челночный бег 3 по 10 м.Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
4.	Броски набивного мяча 1 кг .Кувырки, перекаты. стойки.	1
	Футбол-4 часа	
5.	Инструктаж Т.Б. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1
6.	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
7.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
8.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1
	Баскетбол – 8 часов	
9.	Инструктаж Т.Б. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.	1
10.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
11.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
12.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.	1
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв.Игра.	1
14.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
15-16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2
	Волейбол – 10 часов	
17.	Инструктаж Т.Б. Стойки игрока, перемещений в стойке.	1
18.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.	1
19.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование.	1
20.	Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование.	1
21.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
22.	Комбинации: приём, передача, удар.	1
23.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
24-26	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	3
	Футбол – 4 часа	
27.	Инструктаж Т.Б. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1

28.	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила футзала.	1
29-30	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2
ОФП-4 часа		
31.	Инструктаж Т.Б. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3 по 10 м.	1
32.	Прыжки в длину с места, с разбега, напрыгивание на скамейку.	1
33.	Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель.	1
34.	Скоростной бег на 30-60 метров. Упражнения в висах и упорах	1

**Тематическое планирование
8 класс (34ч)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
ОФП – 4 часа		
1.	Инструктаж Т.Б. Упражнения для осанки. Упражнения с предметами и без предметов.	1
2.	Ходьба различными способами. Бег по кругу, с высокого старта на 30, 40 м.	1
3.	Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места, с разбега.	1
4.	Челночный бег 3 по 10 м. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
Футбол – 4 часа		
5.	Инструктаж Т.Б. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1
6.	Ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1
7.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1
8.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
Баскетбол – 8 часов		
9.	Инструктаж Т.Б. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
10.	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1
11.	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
12.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием. Игра.	1
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1
14.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
15-16	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	2
Волейбол – 10 часов		
17.	Инструктаж Т.Б. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1
18.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1
19.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1
20-21	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
22-23	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	2
24-26	Игра в волейбол по правилам.	3
Футбол – 4 часа		
27.	Инструктаж Т.Б. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1
28.	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	1

29-30	Игра в мини-футбол. Футзал.	2
	ОФП – 4 часа	
31.	Инструктаж Т.Б. Броски набивного мяча 1 кг .Кувырки, перекаты. стойки.	1
32.	Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель.	1
33.	Лазание по гимнастической стенке .Упражнения в висах и упорах.	1
34.	Выполнение упражнений на гибкость. Скоростной бег.	1

**Тематическое планирование
9 класс (34ч)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	ОФП – 4 часа	
1.	Инструктаж Т.Б. Упражнения для осанки. Упражнения с предметами и без предметов.	1
2.	Бег по кругу, с высокого старта на 30, 40 ,50м.Бег с препятствиями..	1
3.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой., прыжки в длину, в высоту.	1
4.	Бег по кругу .Бег по дистанции до 10 минут .Упражнение в висах.	1
	Футбол – 4 часа	
5.	Инструктаж Т.Б. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1
6.	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	1
7.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1
8.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
	Баскетбол – 8 часов	
9.	Инструктаж Т.Б. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
10.	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	1
11.	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1
12.	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	1
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1
14.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
15-16	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	2
	Волейбол – 10 часов	
17.	Инструктаж Т.Б. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1
18.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1
19.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1
20-21	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
22-23	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	2
24-26	Игра в волейбол по правилам.	3
	Футбол – 4 часа	
27.	Инструктаж Т.Б. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1
28.	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	1
29-30	Игра в мини-футбол. Футзал	2
	ОФП – 4 часа	
31.	Инструктаж Т.Б. Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель.	1
32.	Челночный бег 3 по 10 м.Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
33.	Силовые упражнения :подтягивание сериями ,перевороты в упор.	1

34.	Бег по дистанции до 10-15 минут. Бег с ускорением на 30, 40, и 50 м	1
-----	---	---

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний ;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования.(мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч железный.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый (теннисный).
14. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.

4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

2. Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.