

## **Спортивный клуб «Олимп» ( 5-9 классы)**

### **1. Содержание курса внеурочной деятельности.**

Цель программы курса внеурочной деятельности спортивного клуба «Олимп»:  
укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся,  
воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных  
двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в спортивном клубе «Олимп» разработана для обучающихся 5-9 классов, рассчитана на 5 лет. Объем программы 340 часов, из них:

- в 5 классе - 68 часов в год,
- в 6 классе - 68 часов в год,
- в 7 классе - 68 часов в год,
- в 8 классе - 68 часов в год,
- в 9 классе - 68 часов в год.

5 класс

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.

Баскетбол

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

1. Основы знаний. 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?»

## Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегрева 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

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

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

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

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

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.

Волейбол

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. Дедение 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

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

1. Основы знаний. 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

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 3х10 метров, 6х10 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.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных

здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

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. Волейбол

1. Основы знаний. 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

1. Основы знаний. 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, переталкивание, 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.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных

здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

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. Волейбол

Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

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

### 1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. 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 ударом 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 течение 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, вверх - 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.

### 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности спортивного клуба «Олимп» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного

общего образования. В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### 3. Тематическое планирование.

5 класс

| №         | Тема                               | Основные виды деятельности  | Кол-во часов |
|-----------|------------------------------------|---|--------------|
| Баскетбол |                                    |   | 24           |
| 1         | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.                                    | 4            |
| 2         | Остановки:                         | Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).                 |              |
|           | «Прыжком»                          |   | 2            |
|           | «В два шага»                       |   | 2            |
| 3         | Передача мяча                      | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 2            |
| 4         | Ловля мяча                         |   | 2            |
| 5         | Ведение мяча                       | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.                             | 2            |

|          |  |   |    |
|----------|--|---|----|
|          |  | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.   |    |
| 6        | Броски в кольцо  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.   | 2  |
| 7        | Подвижные игры   | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).   | 8  |
| Волейбол |  |   | 24 |
| 1        | Перемещения  | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 4  |
| 2        | Передача   | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.                  | 6  |
| 4        | Нижняя прямая подача с середины площадки   | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки   | 4  |
| 5        | Прием мяча   | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.   | 4  |
| 6        | Подвижные игры и эстафеты  | Подвижные игры, эстафеты.   | 6  |
| Футбол   |  |   | 20 |
| 1        | Стойки и перемещения   | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).                                       | 2  |
| 2        | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.  | 3  |
| 3        | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу                     |   | 3  |
| 4        | Передачи мяча  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.  | 6  |
| 5        | Подвижные игры   | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».   | 6  |
|          | Итого  |   | 68 |

## 6 класс

| №         | Тема   | Основные виды деятельности   | Кол-во часов |
|-----------|--|--|--------------|
| Баскетбол |  |  | 24           |
| 1         | Стойки и перемещения                                 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2            |
| 2         | Остановка баскетболиста                              |  | 2            |
| 3         | Передача мяча  |  | 2            |
| 4         | Ловля мяча   |  | 2            |
| 5         | Ведение мяча   | изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  | 2            |
| 6         | Броски в кольцо                                      | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.  | 2            |
| 7         | Игра в защите  | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 2            |
| 8         | Игра в нападении                                     | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                       | 2            |
| 9         | Тестирование   | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.  | 2            |
| 10        | Игра. Участие в соревнованиях                        | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.   | 6            |
| Волейбол  |  |  | 24           |
| 1         | Закрепление техники передачи                         | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.   | 6            |
| 2         | Индивидуальные тактические действия в защите.        | Индивидуальные тактические действия в защите.  | 4            |
| 3         | Верхняя прямая подача                                | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).   | 4            |
| 4         | Закрепление техники приема мяча с подачи             | Прием мяча. Прием подачи.  | 4            |
| 5         | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4   | 6            |



|        |  |  |    |
|--------|--|--|----|
| Футбол |  |  | 20 |
| 1      | Остановка катящегося мяча.                         | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  | 4  |
| 2      | Ведение мяча.                                      | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 6  |
| 3      | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.         | 6  |
| 4      | Подвижные игры                                     | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.   | 4  |
| Итого  |  |  | 68 |

#### 7 класс

| №         | Тема                    | Основные виды деятельности  | Кол-во часов |
|-----------|-------------------------|---|--------------|
| Баскетбол |                         |   | 24           |
| 1         | Стойки и перемещения    | Стойки игрока. Перемещение в стойк приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2            |
| 2         | Остановка баскетболиста |   | 2            |
| 3         | Передача мяча           | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.   | 2            |
| 4         | Ловля мяча              |   | 2            |
| 5         | Ведение мяча            | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.                                      | 2            |
| 6         | Броски в кольцо         | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.  | 2            |
| 7         | Игра в защите           | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 2            |
| 8         | Игра в нападении        | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                   | 2            |
| 9         | Тестирование            | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | 2            |

|          |  |  |    |
|----------|--|--|----|
| 10       | Участие в соревнованиях                              | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.   | 6  |
| Волейбол |  |  | 24 |
| 1        | Индивидуальные тактические действия в нападении.     | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.  | 3  |
| 2        | Индивидуальные тактические действия в защите.        | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.   | 3  |
| 3        | Закрепление техники передачи                         | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.   | 6  |
| 4        | Верхняя прямая подача                                | Верхняя прямая подача  | 2  |
| 5        | Закрепление техники приема мяча с подачи             | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.  | 4  |
| 6        | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.   | 6  |
| Футбол   |  |  | 20 |
| 1        | Удар по мячу   | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 4  |
| 2        | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.   | 6  |
| 3        | Игра по упрощенным правилам.                         | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.  | 4  |
| 4        | Подвижные игры.                                      | Подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой». Эстафеты.   | 6  |
| Итого    |  |  | 68 |

#### 8 класс

| №         | Тема                    | Основные виды деятельности   | Кол-во часов |
|-----------|-------------------------|--|--------------|
| Баскетбол |                         |  | 24           |
| 1         | Стойки и перемещения    | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2            |
| 2         | Остановки баскетболиста |  | 2            |
| 3         | Передачи мяча           | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и  | 2            |

|          |  |  |    |
|----------|--|--|----|
| 4        | Ловля мяча   | одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.  | 2  |
| 5        | Ведение мяча                                       | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 2  |
| 6        | Броски в кольцо                                    | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.   | 2  |
| 7        | Игра в защите                                      | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                                 | 2  |
| 8        | Игра в нападении                                   | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».        | 2  |
| 9        | Диагностирование и тестирование                    | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.  | 2  |
| 10       | Участие в соревнованиях                            | Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.  | 6  |
| Волейбол |  |  | 24 |
| 1        | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)  | 4  |
| 2        | Прямой нападающий удар                             | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.   | 4  |
| 3        | Совершенствование Верхней прямой подачи            | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.  | 4  |
| 4        | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите  | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.  | 4  |
| 5        | Двусторонняя учебная игра                          | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.                                | 4  |
| 6        | Одиночное блокирование                             | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите.  | 2  |
| 7        | Страховка при блокировании                         | «Доигрывание» мяча.  | 2  |

|        |  |   |    |
|--------|--|---|----|
| Футбол |  |   | 20 |
| 1      | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)                                   | 4  |
| 2      | Прямой нападающий удар                             | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  | 4  |
| 3      | Совершенствование верхней прямой подачи            | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.   | 4  |
| 4      | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите  | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.   | 4  |
| 5      | Двусторонняя учебная игра                          | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. | 4  |
| 6      | Одиночное блокирование                             | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.   | 2  |
| 7      | Страховка при блокировании                         | размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.  | 2  |
|        | Итого  |   | 68 |

#### 9 класс

| №         | Тема                       | Основные виды деятельности   | Кол-во часов |
|-----------|----------------------------|--|--------------|
| Баскетбол |                            |  | 24           |
| 1         | Стойки и перемещения       | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2            |
| 2         | Остановки баскетболиста    |  | 2            |
| 3         | Передачи мяча и ловля мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.  | 2            |
| 4         | Ведение мяча               | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.   | 2            |
| 5         | Броски в кольцо            | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.  | 2            |
| 6         | Игра в защите              | Выравнивание и выбивание мяча.   | 2            |
| 7         | Игра в нападении           | Перехват мяча. Позиционное нападение   | 2            |

|          |   |   |    |
|----------|---|---|----|
|          |   | без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие |    |
| 8        | Диагностирование и тестирование                     | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | 2  |
| 9        | Двухсторонняя игра                                  | Игра по правилам баскетбола.  | 2  |
| 10       | Судейство и организация соревнований                | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.   | 2  |
| 11       | Участие в соревнованиях                             | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.   | 4  |
| Волейбол |   |   | 24 |
| 1        | Верхняя передача двумя руками в прыжке              | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.   | 2  |
| 2        | Передача двумя руками назад                         |   | 2  |
| 3        | Прямой нападающий удар                              | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.  | 2  |
| 4        | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите   | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.   | 4  |
| 5        | Одиночное Блокирование и страховка                  | Одиночное блокирование и страховка  | 2  |
| 6        | Двусторонняя учебная игра                           | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.   | 4  |
| 7        | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.        | 4  |
| 8        | Судейская практика                                  | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.  | 2  |
| 9        | Соревнования  | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.   | 2  |

|        |  |  |    |
|--------|--|--|----|
| Футбол |  |  | 20 |
| 1      | Удары по мячу, остановка мяча          | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 2  |
| 2      | Ведение мяча, ложные движения (финты)  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 2  |
| 3      | Отбор мяча, перехват мяча              | Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.   | 2  |
| 4      | Вбрасывание мяча                       | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.  | 2  |
| 5      | Техника игры вратаря                   | Игра вратаря   | 2  |
| 6      | Тактические действия, тактика вратаря. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.   | 2  |
| 7      | Тактика игры в нападении и защите      | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.  | 2  |
| 8      | Судейская практика                     | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.  | 2  |
| 9      | Соревнования                           | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.  | 4  |
|        | Итог                                   |  | 68 |