

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Комитет по образованию администрации МО "Всеволожский муниципальный район"
МОУ "Щегловская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей естественно-научного цикла



Соколовская С.В.
Протокол №8 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "Щегловская СОШ"

Троицкая М.Л.
Приказ № 384 от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

Классы 5-9

Автор – составитель: Куренков В.А.

п. Щеглово

2024

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности направлена на достижение следующих образовательных результатов:

- **Личностные результаты**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, - осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- **Метапредметные результаты**

Регулятивные универсальные учебные действия:

Научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

Познавательные универсальные учебные действия:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

- **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс (34 ч.)

Тема 1. Знания о физической культуре(2 ч.)

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Виды внеурочной деятельности: интеллектуально-познавательная

Формы организации внеурочной деятельности: викторина, познавательная беседа.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики (6 ч.)

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренировки, игра по станциям, соревновательная деятельность, показательные выступления.

Тема 3. Легкая атлетика (6 ч.)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренировки, игра по станциям, соревновательная деятельность.

Тема 4. Спортивные игры (14 ч.)

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность.

Тема 5. Лыжная подготовка (6 ч.)

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ¹

№	Тема	Количество часов
	Тема 1. Знания о физической культуре	2
	Тема 2. Гимнастика с основами акробатики	6
	Тема 3. Легкая атлетика	6
	Тема 4. Спортивные игры	14
	Тема 5. Лыжная подготовка	6
	Итого	34

4. КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Форма деятельности	Количество часов
1.	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	Познавательная беседа.	1
2.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Викторина	1
3.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование: бег 30 м	Тренинг	1
4.	Прыжок в длину с разбега. Тестирование: прыжок в длину с места	Тренинг	1
5.	Метание малого мяча в вертикальную цель	Соревнование	1
6.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	Тренинг	1
7.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Соревнование	1
8.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Игра	1

9.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	Игра	1
10.	Игровые задания	Игра	1
11.	Круговая тренировка	Соревнование	1
12.	«Мост» из положения, лежа на спине	Тренинг	1
13.	Комбинация из освоенных элементов	Показательные выступления	1
14.	Опорный прыжок	Тренинг	1
15.	Упражнения в равновесии	Тренинг	1
16.	Лазанье по канату в два приема	Соревнование	1
17.	Освоение техники лыжных ходов	Тренинг	1
18.	Освоение техники лыжных ходов	Тренинг	1
19.	Освоение техники лыжных ходов	Соревнование	1
20.	Освоение техники лыжных ходов	Тренинг	1
21.	Освоение техники лыжных ходов	Тренинг	1
22.	Освоение техники лыжных ходов	Соревнование	1
23.	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Тренинг	1
24.	Прием мяча двумя руками снизу	Тренинг	1
25.	Прием мяча через сетку	Соревнование	1
26.	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Игра	1
27.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	Тренинг	1
28.	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	Тренинг	1
29.	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3х10м	Соревнование	1
30.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.. Подтягивание в висе на перекладине.	Игра	1
31.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	Тренинг	1
32.	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Тренинг	1
33.	Ведение мяча с изменением Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини - баскетбол	Соревнование	1
34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении	Игра	1
	ИТОГО		34

**6 класс
(34 ч.)**

Тема 1. Знания о физической культуре(2 ч.)

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских

играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Виды внеурочной деятельности: интеллектуально-познавательная

Формы организации внеурочной деятельности: викторина, познавательная беседа.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики (4 ч.)

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность, показательные выступления.

Тема 3. Легкая атлетика (9 ч.)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность.

Тема 4. Спортивные игры (15 ч.)

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность.

Тема 5. Лыжная подготовка (4 ч.)

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ²

№	Тема	Количество часов
	Тема 1. Знания о физической культуре	2
	Тема 2. Гимнастика с основами акробатики	4
	Тема 3. Легкая атлетика	9
	Тема 4. Спортивные игры	15
	Тема 5. Лыжная подготовка	4
	Итого	34

4. КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Форма деятельности	Количество часов
1.	Олимпийское движение в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	Познавательная беседа.	1
2.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Викторина	1
3.	Спринтерский бег	Тренинг	1
4.	Эстафетный бег	Тренинг	1
5.	Прыжки в длину	Соревнование	1
6.	Метание мяча	Тренинг	1
7.	Баскетбол	Соревнование	1
8.	Баскетбол	Игра	1
9.	Баскетбол	Игра	1
10.	Волейбол	Игра	1
11.	Волейбол	Соревнование	1
12.	Строевые упражнения	Тренинг	1
13.	Опорный прыжок	Показательные выступления	1
14.	Акробатические упражнения	Тренинг	1
15.	Упражнения на перекладине	Тренинг	1
16.	Баскетбол	Соревнование	1
17.	Волейбол	Тренинг	1
18.	Волейбол	Тренинг	1
19.	Лыжная подготовка	Соревнование	1
20.	Лыжная подготовка	Тренинг	1
21.	Лыжная подготовка	Тренинг	1
22.	Лыжная подготовка	Соревнование	1
23.	Баскетбол	Тренинг	1
24.	Баскетбол	Тренинг	1
25.	Баскетбол	Соревнование	1
26.	Волейбол	Игра	1
27.	Волейбол	Тренинг	1
28.	Волейбол	Тренинг	1
29.	Волейбол	Соревнование	1
30.	Прыжки в длину	Игра	1
31.	Прыжки в длину	Тренинг	1
32.	Метание мяча на дальность	Тренинг	1
33.	Спринтерский бег	Соревнование	1
34.	Спринтерский бег	Игра	1
	ИТОГО		34

7 класс (34 ч.)

Тема 1. Знания о физической культуре(1 ч.).

Физическая культура в современном обществе.

Виды внеурочной деятельности: интеллектуально-познавательная

Формы организации внеурочной деятельности: викторина, познавательная беседа.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики (5 ч.).

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность, показательные выступления.

Тема 3. Легкая атлетика (8 ч.).

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность.

Тема 4. Спортивные игры (16 ч.)

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность.

Тема 5. Лыжная подготовка (4 ч.).

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ³

№	Тема	Количество часов
	Тема 1. Знания о физической культуре	1
	Тема 2. Гимнастика с основами акробатики	5
	Тема 3. Легкая атлетика	8
	Тема 4. Спортивные игры	16

	Тема 5. Лыжная подготовка	4
	Итого	34

4. КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Форма деятельности	Количество часов
1.	Физическая культура в современном обществе.	Познавательная беседа. Викторина	1
2.	Беговые упражнения	Игра по станциям	1
3.	Бег с преодолением препятствий	Соревнование	1
4.	Эстафетный бег	Тренинг	1
5.	Прыжки в длину		1
6.	Волейбол. Правила игры. Передача мяча сверху	Тренинг	1
7.	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу	Соревнование	1
8.	Волейбол. Совершенствование техники перемещений	Игра	1
9.	Игра в мини- волейбол	Игра	1
10.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	Игра	1
11.	Лазание по канату	Соревнование	1
12.	Акробатические комбинации	Тренинг	1
13.	Акробатические комбинации	Показательные выступления	1
14.	Опорный прыжок	Тренинг	1
15.	Повторение техники лыжных ходов	Тренинг	1
16.	Эстафета	Соревнование	1
17.	Катание с горок	Тренинг	1
18.	Прохождение дистанций свободным стилем	Тренинг	1
19.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Соревнование	1
20.	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке	Тренинг	1
21.	Баскетбол. Бросок одной рукой в корзину	Тренинг	1
22.	Игра в мини-баскетбол	Соревнование	1
23.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Тренинг	1
24.	Баскетбол. Бросок в кольцо с сопротивлением	Тренинг	1
25.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением	Соревнование	1
26.	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении	Игра	1
27.	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении	Тренинг	1
28.	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	Тренинг	1
29.	Игра в мини-баскетбол	Соревнование	1

30.	Баскетбол.	Игра	1
31.	Прыжки в длину с места	Тренинг	1
32.	Прыжки в длину с разбега	Тренинг	1
33.	Метание мяча	Соревнование	1
34	Беговые упражнения	Игра	1
	ИТОГО		34

8 класс (34 ч.)

Тема 1. Знания о физической культуре(1 ч.).

Физическая культура в современном обществе.

Виды внеурочной деятельности: интеллектуально-познавательная

Формы организации внеурочной деятельности: викторина, познавательная беседа.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики (4 ч.).

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренировки, игра по станциям, соревновательная деятельность, показательные выступления.

Тема 3. Легкая атлетика (6 ч.).

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренировки, игра по станциям, соревновательная деятельность.

Тема 4. Спортивные игры (18 ч.). Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренировки, игра по станциям, соревновательная деятельность.

Тема 5. Лыжная подготовка (5 ч.).

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренировки, игра по станциям, соревновательная деятельность.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ⁴

№	Тема	Количество часов
---	------	------------------

	Тема 1. Знания о физической культуре	1
	Тема 2. Гимнастика с основами акробатики	4
	Тема 3. Легкая атлетика	6
	Тема 4. Спортивные игры	18
	Тема 5. Лыжная подготовка	5
	Итого	34

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Форма деятельности	Количество часов
1.	Физическая культура в современном обществе.	Познавательная беседа. Викторина	1
2.	Спринтерский бег	Игра по станциям	1
3.	Эстафетный бег	Соревнование	1
4.	Метание мяча	Тренинг	1
5.	Волейбол. Техника и тактика игры: нижняя прямая подача		1
6.	Волейбол. Стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения	Тренинг	1
7.	Волейбол. Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	Соревнование	1
8.	Волейбол. Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Игра	1
9.	Баскетбол. Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой.	Игра	1
10.	Баскетбол. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)	Игра	1
11.	Баскетбол. Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	Соревнование	1
12.	Баскетбол. Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	Тренинг	1
13.	Баскетбол. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч.	Игра	1
14.	Баскетбол. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч.	Тренинг	1
15.	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом».	Тренинг	1
16.	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом».	Соревнование	1
17.	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции	Тренинг	1
18.	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции	Тренинг	1
19.	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции	Соревнование	1

20.	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Тренинг	1
21.	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	Тренинг	1
22.	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	Соревнование	1
23.	Акробатические комбинации	Показательные выступления	1
24.	Бег с низкого старта	Тренинг	1
25.	Метание мяча	Соревнование	1
26.	Прыжки в длину	Игра	1
27.	Футбол. Техника и тактика игры. Стойка и передвижения в стойке.	Тренинг	1
28.	Футбол. «Открывание». Финты. Удары по мячу	Тренинг	1
29.	Футбол. Техника и тактика игры.	Соревнование	1
30.	Игра в мини- футбол	Игра	1
31.	Футбол. Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка»	Тренинг	1
32.	Футбол. Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание».	Тренинг	1
33.	Футбол. Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание».	Соревнование	1
34	Игра в мини- футбол	Игра	1
	ИТОГО		34

9 класс (33 ч.)

Тема 1. Знания о физической культуре(1 ч.).

Физическая культура в современном обществе.

Виды внеурочной деятельности: интеллектуально-познавательная

Формы организации внеурочной деятельности: викторина, познавательная беседа.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики (3 ч.).

Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренировки, игра по станциям, соревновательная деятельность, показательные выступления.

Тема 3. Легкая атлетика (8 ч.).

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренировки, игра по станциям, соревновательная деятельность.

Тема 4. Спортивные игры (16 ч.). Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность.

Тема 5. Лыжная подготовка (5 ч.).

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Формы организации внеурочной деятельности: тренинги, игра по станциям, соревновательная деятельность.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ⁵

№	Тема	Количество часов
	Тема 1. Знания о физической культуре	1
	Тема 2. Гимнастика с основами акробатики	3
	Тема 3. Легкая атлетика	8
	Тема 4. Спортивные игры	16
	Тема 5. Лыжная подготовка	5
	Итого	33

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Форма деятельности	Количество часов
1.	Физическая культура в современном обществе	Познавательная беседа. Викторина	1
2.	Спец. беговые и прыжковые упражнения.	Игра по станциям	1
3.	Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега сп.«согнув ноги» с 11-13 шагов	Соревнование	1
4.	Прыжки в длину с разбега сп.«согнув ноги» с 11-13 шагов	Тренинг	1
5.	Спец. беговые и прыжковые упражнения		1
6.	Инструктаж по ТБ .ОРУ, упражнения с гантелями. Индивидуальная работа с мячами. Ловля и добивание мяча после отскока от щита	Тренинг	1
7.	Работа в парах с нападающим ударом	Соревнование	1
8.	Упражнения в движении и на месте. Ловля и добивание мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой из-за спины после ведения	Игра	1
9.	Игра в баскетбол	Игра	1
10.	Игра в баскетбол	Игра	1

11.	Игра в волейбол. Развитие координационных способностей	Соревнование	1
12.	Игра в волейбол. Развитие координационных способностей	Тренинг	1
13.	Игра в волейбол. Развитие координационных способностей	Игра	1
14.	Баскетбол. Упражнения в парах.	Тренинг	1
15.	Строевая подготовка.	Тренинг	1
16.	Акробатические упражнения. Опорные прыжки.	Соревнование	1
17.	Опорные прыжки.	Тренинг	1
18.	Переход с попеременного хода на одновременные	Тренинг	1
19.	Горнолыжная подготовка.	Соревнование	1
20.	Горнолыжная подготовка.	Эстафета	1
21.	Горнолыжная подготовка.	Тренинг	1
22.	Горнолыжная подготовка.	Соревнование	1
23.	Инструктаж по ТБ. Броски мяча после ведения с финтом. Финты. Зонная и персональная защита	Тренинг	1
24.	Финты. Зонная и персональная защита		1
25.	Взаимодействие игроков в защите и нападении. Зонная и личная защита	Соревнование	1
26.	Упражнения с набивными мячами. Стойка игрока и перемещение. Верхняя и нижняя подачи мяча	Игра	1
27.	Упражнения с набивными мячами. Стойка игрока и перемещение. Верхняя и нижняя подачи мяча	Тренинг	1
28.	Упражнения с гантелями. Индивидуальная работа с мячами	Тренинг	1
29.	Игра в волейбол	Соревнование	1
30.	Упражнения в движении, специально-беговые и прыжковые упр-ия. Б	Игра	1
31.	Упражнения в движении, специально-беговые и прыжковые упр-ия. Б	Тренинг	1
32.	Упражнения в движении, специально-беговые и прыжковые упр-ия. Б	Тренинг	1
33.	Упражнения в движении, специально-беговые и прыжковые упр-ия. Б	Соревнование, игра	1
	ИТОГО		33

