

**Государственное образовательное учреждение
«Черновская специальная (коррекционная) школа-интернат»
подразделение «Малетинское»**

Утверждено Педагогическим Советом
Протокол № 2 от 30.08.2024г.
Директор  Е.А. Перфильева



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССА
(АООП УО (ИН) вариант 1)
На 2024 – 2025 учебный год**

Ответственный за реализацию программы
Учитель: Овдин Н.Е.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное направление «Спортивные игры» 5-9 класс для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона Российской Федерации от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указа Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания " (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22.03.2021г. № 115 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) №1599 от 19.12.2014г. (для обучающихся с УО);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ «Черновская специальная (коррекционная) школа - интернат».

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися,

проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и русской лапты, 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* спортивной 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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 избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- 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 «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана:

5 класс – 2 часа в неделю (68 часов)

6 класс – 2 часа в неделю (68 часов)

7 класс - 2 часа в неделю (68 часов)

8 класс – 2 часа в неделю (68 часов)

9 класс - 2 часа в неделю (68 часов)

Планируемые результаты

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

Личностные результаты у обучающихся:

- сформировано положительное отношение к игровой и учебной деятельности, мотивация к совместной деятельности со сверстниками и педагогами;
- сформированы элементарные умения саморегуляции поведения в соответствии с дисциплинарными правилами и нормами;

Предметные результаты у обучающихся:

- через формирование основных элементов знания,

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.

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- 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;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Основной показатель реализации программы

«Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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.

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. Мяч малый (теннисный).
13. Гранаты для метания (500г, 700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

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

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

Виды деятельности – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

Содержание рабочей программы

5 класс (первый год обучения)

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 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

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как

укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

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 – низколетящего 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

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

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 – низколетящего и летящего на уровне головы.

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

Футбол

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

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».

Русская лапта

Основы знаний. История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

Специальная подготовка. Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

6 класс (второй год обучения)

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

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

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

Волейбол

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.

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

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

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».

Русская лапта

Основы знаний. История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

Специальная подготовка. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную и движущуюся цель. Подача мяча. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

7 класс (третий год обучения)

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.

Баскетбол

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

Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от грудис 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

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.

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

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

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».

Русская лапта

Основы знаний. История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

Специальная подготовка. Ловля и передача мяча в движении. Удары битой по мячу. Осаливание игрока. Броски мяча в движущуюся цель. Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

8 класс (четвертый год обучения)

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

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

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

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.

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

Футбол

Основы знаний. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

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 фут зал.

Русская лапта

Основы знаний. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

Специальная подготовка. Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Жесты судей. Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.

Тематическое планирование.
5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1. Футбол		18
1.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	2
2.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	2
3.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	2
4.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	2
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2
6.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	2
7.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	2
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2
9.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2
2. Баскетбол		16
10.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	2
11.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	2
12.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	2
13.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	2
14.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	2
15.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	2
16.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	2
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2
3. Волейбол		20
18.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	2
19.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	2
20.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
21.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
22.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2

23.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
24.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2
25.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2
4. Русская лапта		16
28.	Правила ТБ. История русской лапты. Основные правила игры в лапту.	2
29.	Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.	2
30.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	2
31.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.	2
32.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Игра.	2
33.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	2
34.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	2
35.	Игра по упрощённым правилам мини-лапта.	2

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1. Футбол		18
1.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2
2.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча	2
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	2
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	2
6.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	2
7.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	2
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2
9.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2

2. Баскетбол		16
10.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	2
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	2
12.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2
13.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	2
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	2
15.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	2
16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2
3. Волейбол		20
18.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2
19.	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	2
20.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
21.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
22.	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	2
23.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	2
24.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	2
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2
4. Русская лапта		16
28.	Правила ТБ. Стойка игрока. Перемещение игроков. Ловля и передача мяча в парах в движении.	2
29.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещение игроков. Игра.	2
30.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	2
31.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	2
32.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. подача мяча. Игра.	2
33.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. подача мяча. Игра.	2

34.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	2
35.	Игра по упрощённым правилам.	2

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1. Футбол		18
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	2
2.	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	2
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	2
6.	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила фут зала.	2
7.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2
9.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2
2. Баскетбол		16
10.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.	2
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2
12.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	2
13.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.	2
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	2
15.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	2
16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2
3. Волейбол		20
18.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещений в стойке.	2
19.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.	2
20.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование.	2

21.	Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование.	2
22.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	2
23.	Комбинации: приём, передача, удар.	2
24.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	2
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	2
4. Русская лапта		16
28.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	2
29.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	2
30.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	2
31.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2
32.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2
33.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.	2
34.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.	2
35.	Игра по упрощённым правилам мини-лапты.	2

8 класс

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов
1. Футбол		18
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	2
2.	Ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	2
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	2
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	2
6.	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	2
7.	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	2
8.	Игра в мини-футбол. Футзал.	2
9.	Игра в мини-футбол. Футзал.	2
2. Баскетбол		16
10.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	2
11.	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника.	2

12.	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	2
13.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием. Игра.	2
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	2
15.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	2
16.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	2
17.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	2
3. Волейбол		20
18.	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	2
19.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	2
20.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	2
21.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
22.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
23.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	2
24.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	2
25.	Игра в волейбол по правилам.	2
26.	Игра в волейбол по правилам.	2
27.	Игра в волейбол по правилам.	2
4. Русская лапта		16
28.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	2
29.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	2
30.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	2
31.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2
32.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2
33.	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	2
34.	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	2
35.	Игра по правилам.	2

9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1. Футбол		16
1.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	2
2.	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	2
3.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	2
4.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2
5.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	2
6.	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	2
7.	Игра в мини-футбол. Футзал	2
8.	Игра в мини-футбол. Футзал.	2
2. Баскетбол		16
9.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	2
10.	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	2
11.	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	2
12.	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	2
13.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	2
14.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	2
15.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	2
16.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	2
3. Волейбол		20
17.	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	2
18.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	2
19.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	2
20.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
21.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2

22.	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	2
23.	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	2
24.	Игра в волейбол по правилам.	2
25.	Игра в волейбол по правилам.	2
26.	Игра в волейбол по правилам.	2
4. Русская лапта		16
27.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	2
28.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	2
29.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	2
30.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2
31.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	2
32.	Тактика игры. Игра.	2
33.	Тактика игры. Игра.	2
34.	Игра по правилам.	2

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.