

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «ООШ № 4» Яшкинского МР

РАССМОТРЕНО

На заседании педсовета
№ 15 от 17.06.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Лебедев Е.В.

Приказ № 80 от 17.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «В мире игр»

для обучающихся 5-9 классов

Яшкино 2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В мире игр» на уровне основного общего образования (5-9 классы) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв.

Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 с

изменениями и дополнениями), основной образовательной программы основного общего

образования МБОУ ООШ № 4 Яшкинского муниципального округа

Программа внеурочной деятельности «В мире игр» оздоровительной направленности составлена на основе УМК: В .И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная

программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

В соответствии с учебным планом школы на курс внеурочной деятельности «В мире игр» отводится: в 5 классе – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год, в 6

классе-1 час в неделю что составляет 34 часа в год, в 7 классе – 1 час в неделю, 34 часа в

год, в 8 классе-1 час в неделю, что составляет 34 часа в год, в 9 классе-1 час в неделю, что

составляет 34 часов в год. Общее число учебных часов за уровень основного общего

образования – 170 ч.

1. Планируемые результаты освоения курса

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мир спортивных игр» обучающиеся **смогут получить**

знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании

функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых,

координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической

подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех

людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на

общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других

участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является

формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному

учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе

изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку

деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных

достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя

зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный

опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы

всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе

простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и

формулировать решение задачи с помощью простейших моделей

(предметных, рисунков,

схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной

речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога

(побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых

группах.

Привлечение родителей (законных представителей) к совместной деятельности

Предметные результаты

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

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

5 класс – 34 часа
Волейбол - 9 часов

Инструктаж по технике безопасности. Обучение стойкам с перемещением и исходным положениям. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Разучивание верхней передачи мяча в парах, эстафета с элементами волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол. Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. Нижняя прямая подача у стены. Нижняя прямая подача в парах. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. «Пионербол» - учебная игра.

Баскетбол - 8 часов

Техника безопасности и основы знаний на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста. ОРУ, ведение мяча, порядок ловли и передачи мяча, финты. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. ОРУ на месте и в движении, упражнения с мячом по заданию. Повороты с мячом, заслон, техника игры в защите, учебная игра в стритбол. Соревнования по баскетболу.

Футбол - 8 часов

Техника безопасности во время игры в мини – футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения. Старты из различных положений. Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии, техника игры вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Тактика нападения, индивидуальные действия с мячом. Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии, техника игры вратаря. Соревнование по мини – футболу. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Лёгкая атлетика - 9 часов

Техника безопасности на занятиях. Разновидности бега, ходьбы. Бег с изменением

направления. Бег с ускорением. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Многоскоки.

ОФП. Соревнования и эстафета с применением прыжков. Праздник «Малые олимпийские игры с мячом».

6 класс – 34 часа

Волейбол - 10 часов

Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.

Индивидуальные тактические

действия в защите. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

Прием мяча. Прием подачи. Верхняя передача на месте и после перемещения вперед.

Перемещение на площадке. Передачи двумя руками в парах, тройках.

Передачи мяча над

собой, через сетку. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.

«Пионербол» - учебная игра с приемами волейбола. Игры и игровые задания.

Учебная игра.

Баскетбол - 7 часов

Техника безопасности и основы знаний на занятиях по баскетболу.

Передвижения в

основной стойке. Остановка прыжком после ускорения. Бросок мяча в кольцо, двумя

руками от груди. Игра в б/бол по упрощенным правилам. Ведения мяча в движении.

Эстафеты с б/б мячом. Соревнования по баскетболу.

Футбол - 10 часов

Техника безопасности во время игры в мини – футбол. Техника

передвижения, удары по

мячу ногой. Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения. Удары по неподвижному

и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по воротам. Игра

в футбол. Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра.

Ведение с

остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Выполнение комбинации из

освоенных элементов. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель»,

«Футбольный

бильярд».

Лёгкая атлетика - 7 часов

Техника безопасности на занятиях. Разновидности бега, ходьбы. Бег с изменением

направления. Бег с ускорением. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Многоскоки.

ОФП. Соревнования и эстафета с применением прыжков. Праздник «Малые олимпийские игры с мячом».

7 класс – 34 часа

Волейбол - 10 часов

Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прямой

нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча, отраженного сеткой.

Одиночное блокирование и страховка. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку.

Передача мяча в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. Верхняя

прямая подача. Верхняя прямая подача. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных

элементов: прием, передача, блокирование. Игры и игровые задания по упрощенным

правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Баскетбол - 7 часов

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). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте

и в движении без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с места, в

движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием.

Выравнивание и

выбивание мяча. Перехват мяча. Игра по правилам баскетбола.

Футбол - 10 часов

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную мишень. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила соревнований. Игра в мини-футбол. Судейство. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты.

Дартс - 7 часов

Техника безопасности на занятиях. Правила пользования «Дартс». Правила игры в «Дартс». Разминка. Совершенствование бросков. Турнир. Техника игры в «Дартс». Судейство. Соревнование.

8 класс – 34 часа

Волейбол - 10 часов

Передача мяча у сетки 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). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Приложение №1. 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.

Баскетбол - 7 часов

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). 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. 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. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам мини-баскетбола.

Футбол - 10 часов

Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. 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. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.

Дартс - 7 часов

Техника безопасности на занятиях. Правила пользования «Дартс». Правила игры в «Дартс». Разминка. Совершенствование бросков. Турнир. Техника игры в «Дартс». Судейство. Соревнование.

9 класс – 34 часа **Волейбол - 10 часов**

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача двумя руками назад. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Прямой

нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой

нападающий удар при

встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача,

блокирование. Одиночное блокирование и страховка. Игры и игровые задания по

упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и

нападения. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением

пространства и с ограниченным количеством игроков. Игра по правилам с привлечением

учащихся к судейству. Жесты судей. Правила организация и проведения соревнований,

участие в соревнованиях различного уровня.

Баскетбол - 10 часов

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). Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным

и активным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке

на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение

без сопротивления, с пассивного и активного защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке,

без сопротивления защитника, с противодействием. Выравнивание и выбивание мяча.

Перехват мяча. Позиционное нападение 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 двух игроков «отдай мяч и выйди».

Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон».

Тестирование

уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических

умений и навыков. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.

Правила

организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.

Футбол - 7 часов

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение

мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением

защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Перехват, выбивание мяча.

Удар (пас), прием мяча, остановка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с

шагом. Приложение №1. Игра вратаря. Судейство. Игра в мини-футбол.

Дартс - 7 часов

Техника безопасности на занятиях. Правила пользования «Дартс». Правила игры в

«Дартс». Разминка. Совершенствование бросков. Турнир. Техника игры в «Дартс».

Судейство. Соревнование.

В данной программе использованы следующие формы организации и виды деятельности:

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма

работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие

физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических

качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,

гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов

упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня

(физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических

упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного

материала конкретной темы.

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.

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

№ Раздел. Тема занятия Количество часов
Волейбол

- 1 Инструктаж по технике безопасности. 1
- 2 Обучение стойкам с перемещением и исходным положениям. 1
- 3 Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.
- 4 Разучивание верхней передачи мяча в парах, эстафета с элементами волейбола. 1
- 5 Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол. 1
- 6 Нижняя прямая подача у стены. Нижняя прямая подача в парах. 1
- 7 Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. 1
- 8 Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. 1
- 9 «Пионербол» - учебная игра. 1

Баскетбол

- 10 Техника безопасности и основы знаний на занятиях по баскетболу. 1
- 11 Стойки и перемещения баскетболиста. 1
- 12 ОРУ, ведение мяча, порядок ловли и передачи мяча, финты. 1
- 13 Игра по упрощенным правилам. 1
- 14 Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. 1
- 15 ОРУ на месте и в движении, упражнения с мячом по заданию. 1
- 16 Повороты с мячом, заслон, техника игры в защите, учебная игра в стритбол. 1
- 17 Соревнования по баскетболу. 1

Футбол

- 18 Техника безопасности во время игры в мини – футбол. Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения . 1
- 19 Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. 1
- 20 Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. 1
- 21 Тактика нападения, индивидуальные действия с мячом. 1
- 22 Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра. 1
- 23 Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии, техника игры вратаря. . 1
- 24 Соревнование по мини – футболу 1
- 25 Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». 1

Легкая атлетика

- 26 Техника безопасности на занятиях. 1
- 27 Многоскоки. 1
- 28 Разновидности бега, ходьбы. 1
- 29 Бег с изменением направления. 1

- 30** Бег с ускорением. **1**
- 31** Прыжок в высоту способом «перешагивания». **1**
- 32** ОФП. **1**
- 33** Соревнования и эстафета с применением прыжков. **1**
- 34** Праздник «Малые олимпийские игры с мячом». **1**
- Всего: 34 часа**

6 класс

№ Раздел. Тема занятия Количество часов

Волейбол

- 1** Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. **1**
- 2** Индивидуальные тактические действия в защите. **1**
- 3** Прием мяча. Прием подачи. **1**
- 4** Верхняя передача на месте и после перемещения вперед. **1**
- 5** Перемещение на площадке. **1**
- 6** Передачи двумя руками в парах, тройках. **1**
- 7** Передачи мяча над собой, через сетку.. **1**
- 8** Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи **1**
- 9** «Пионербол» - учебная игра с приёмами волейбола. **1**
- 10** Игры и игровые задания. Учебная игра. **1**

Баскетбол

- 11** Техника безопасности баскетболу. и основы знаний на занятиях по **1**
- 12** Передвижения в основной стойке. **1**
- 13** Остановка прыжком после ускорения. **1**
- 14** Бросок мяча в кольцо, двумя руками от груди. **1**
- 15** Игра в б/бол по упрощённым правилам. **1**
- 16** Ведения мяча в движении. Эстафеты с б/б мячом. **1**
- 17** Соревнования по баскетболу. **1**

Футбол

- 18** Техника безопасности во время игры в мини – футбол. Техника передвижения, удары по мячу ногой. **1**
- 19** Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения. **1**
- 20** Удары по неподвижному и катящемуся мячу. **1**
- 21** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. **1**
- 22** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. **1**
- 23** Удар по воротам. Игра в футбол. **1**
- 24** Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра. **1**
- 25** Ведение с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. **1**
- 26** Выполнение комбинации из освоенных элементов. **1**

27 Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». **1**

Легкая атлетика

28 Техника безопасности на занятиях. **1**

29 Многоскоки. **1**

30 Разновидности бега, ходьбы. **1**

31 Бег с изменением направления. **1**

32 Бег с ускорением. **1**

33 Преподобие в высоту способом «перешагивания». **1**

34 ОФП. **1**

Всего: 34 часа

7 класс

№ Раздел. Тема занятия Количество часов

Волейбол

1 Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. **1**

2 Индивидуальные тактические действия в защите. **1**

3 Прием мяча. Прием подачи. **1**

4 Верхняя передача на месте и после перемещения вперед. **1**

5 Перемещение на площадке. **1**

6 Передачи двумя руками в парах, тройках. **1**

7 Передачи мяча над собой, через сетку.. **1**

8 Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи **1**

9 «Пионербол» - учебная игра с приемами волейбола. **1**

10 Игры и игровые задания. Учебная игра. **1**

Баскетбол

11 Техника безопасности баскетболу.

и основы знаний на занятиях по **1**

12 Передвижения в основной стойке. **1**

13 Остановка прыжком после ускорения. **1**

14 Бросок мяча в кольцо, двумя руками от груди. **1**

15 Игра в б/бол по упрощенным правилам. **1**

16 Ведения мяча в движении. Эстафеты с б/б мячом. **1**

17 Соревнования по баскетболу. **1**

Футбол

18 Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **1**

19 Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в

- горизонтальную мишень. **1**
- 20** Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную мишень. **1**
- 21** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. **1**
- 22** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным и активным сопротивлением защитника. **1**
- 23** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. **1**
- 24** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. **1**
- 25** Игра по правилам. Правила соревнований. **1**
- 26** Игра в мини-футбол. Судейство. **1**
- 27** Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». **1**

Дартс

- 28** Т.Б. на занятиях. Правила пользования «Дартс». **1**
- 29** Правила игры в «Дартс». **1**
- 30** Разминка. **1**
- 31** Совершенствование бросков. **1**
- 32** Турнир. **1**
- 33** Техника игры в «Дартс». Судейство. **1**
- 34** Соревнование. **1**
- Всего: 34 часа**

8 класс

№ Раздел. Тема занятия Количество часов

Волейбол

- 1** Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. **1**
- 2** Индивидуальные тактические действия в защите. **1**
- 3** Прием мяча. Прием подачи. **1**
- 4** Верхняя передача на месте и после перемещения вперед. **1**
- 5** Перемещение на площадке. **1**
- 6** Передачи двумя руками в парах, тройках. **1**
- 7** Передачи мяча над собой, через сетку.. **1**
- 8** Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи **1**
- 9** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. **1**
- 10** Приема мяча с подачи. **1**
- 11** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. **1**

Баскетбол

- 12** Техника безопасности баскетболу.

и основы знаний на занятиях по **1**

13 Стойки игрока. **1**

14 Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. **1**

15 Остановка двумя руками и прыжком. **1**

16 Повороты без мяча и с мячом. **1**

17 Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). **1**

18 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. **1**

19 Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. **1**

20 Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. **1**

Футбол

21 Техника безопасности во время игры в мини – футбол. Техника передвижения, удары по мячу ногой. **1**

22 Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения. **1**

23 Удары по неподвижному и катящемуся мячу. **1**

24 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. **1**

25 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. **1**

26 Удар по воротам. Игра в футбол. **1**

27 Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра. **1**

28 Удары по неподвижному и катящемуся мячу. **1**

29 Остановка катящегося, летящего мяча. **1**

30 Удар головой (по летящему мячу). **1**

Дартс

31 Техника безопасности на занятиях. **1**

32 Совершенствование бросков. **1**

33 Турнир. **1**

34 Соревнование. **1**

Всего: 34 часа

9 класс

№ Раздел. Тема занятия Количество часов
Волейбол

- 1 Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. 1
- 2 Индивидуальные тактические действия в защите. 1
- 3 Прием мяча. Прием подачи. 1
- 4 Верхняя передача на месте и после перемещения вперед. 1
- 5 Перемещение на площадке. 1
- 6 Передачи двумя руками в парах, тройках. 1
- 7 Передачи мяча над собой, через сетку.. 1
- 8 Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи 1
- 9 Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. 1
- 10 Приема мяча с подачи. 1
- 11 Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.1

Баскетбол

- 12 Техника безопасности баскетболу.
и основы знаний на занятиях по 1
- 13 Стойки игрока. 1
- 14 Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1
- 15 Остановка двумя руками и прыжком. 1
- 16 Повороты без мяча и с мячом. 1
- 17 Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). 1
- 18 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. 1
- 19 Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 1
- 20 Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. 1

Футбол

- 21 Техника безопасности во время игры в мини – футбол. Техника передвижения, удары по мячу ногой. 1
- 22 Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения. 1
- 23 Удары по неподвижному и катящемуся мячу. 1
- 24 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 1
- 25 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1
- 26 Удар по воротам. Игра в футбол. 1
- 27 Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра. 1
- 28 Удары по неподвижному и катящемуся мячу. 1
- 29 Остановка катящегося, летящего мяча. 1
- 30 Удар головой (по летящему мячу). 1

Дартс

31 Техника безопасности на занятиях. **1**

32 Совершенствование бросков. **1**

33 Турнир. **1**

34 Соревнование. **1**

Всего: 34 часа