

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация муниципального района Белокатайский район Республики Башкортостан
МБОУ СОШ с.Емаши

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол от
« 18 » 08 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
И.А.Швалева
« 18 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ СОШ с.Емаши
А.Л.Клыков
« 18 » 08 2023 №



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здоровье»

для 5-9 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Холкин А.Л.
учитель физической культуры

с.Емаши 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Нормативно-правовые акты, регламентирующие разработку рабочей программы:

- Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №370
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.06.1999 № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних";
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Емаши
- Положение об организации дополнительного образования учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Емаши

Направленность программы – спортивно-оздоровительное

Актуальность программы заключается в решении первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Целью программы является укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Задачи:

- удовлетворять биологические потребности обучающихся в движениях;
- увеличивать двигательный режим ребенка;
- развивать быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость
- формировать мотивы и потребности в активной двигательной деятельности;
- повышать положительное психоэмоциональное состояние ребенка

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс, «Юниор»

Основы знаний

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания.

Общая физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Легкоатлетические упражнения

Специально беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Метание.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Эстафеты.

Мини-баскетбол.

Пионербол. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. **Волейбол** по упрощенным правилам

Возраст обучающихся, на которых ориентированы занятия – 11-12 лет /5 класс/

Сроки реализации. Курс «Юные спортсмены» изучается в 5 классе. Данная программа внеурочной деятельности рассчитана на период с 01.09.2023 по 25.05.2024

Формы организации занятий: игры, соревнования, самоанализ и самооценка, наблюдения и т.д.

Виды внеурочной деятельности: объяснение учителя, показ упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов, анализ выполненных упражнений. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания. **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий.

6 класс, «Юный волейболист»

Теоретическая подготовка

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка волейболиста.
4. Техническая подготовка волейболиста.
5. Тактическая подготовка волейболиста.
6. Психологическая подготовка волейболиста.
7. Соревновательная деятельность волейболиста.
8. Организация и проведение соревнований по волейболу.
9. Правила судейства соревнований по волейболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений волейболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости волейболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
- 1.2. Передвижение пригибными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами.
- 1.4. Передвижение в стойке волейболиста.
- 1.5. Остановка скачком после ускорения.
- 1.6. Имитация стоек волейболиста.
- 1.7. Имитация переходов (смены зон) в волейболе.

2. Передача и приём мяча.

- 2.1. Передача двумя руками сверху.
- 2.2. Передача одной рукой сверху.
- 2.3. Передача двумя руками снизу.
- 2.4. Приём в падении вперёд.
- 2.5. Приём в падении.
- 2.6. Приём одной рукой в падении.
- 2.7. Приём в падении в сторону.
- 2.8. Возврат мяча.
- 2.9. Приём удара «в игрока».

3. Подачи мяча.

- 3.1. Нижняя прямая подача.
- 3.2. Нижняя боковая подача.
- 3.3. Верхняя прямая подача.
- 3.4. Верхняя боковая подача.
- 3.5. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.

4. Нападающий удар и блокирование.

- 4.1. Прямой нападающий удар.
- 4.2. Боковой нападающий удар.
- 4.3. Одиночный блок.
- 4.4. Двойной блок.
- 4.5. Тройной блок.

7 класс, «Спортивные игры»

Основы знаний

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке. Значение занятий физическими упражнениями, ОФП. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. История возникновения и развития спортивных игр. Правила безопасности при занятиях спортивными играми.

Общая физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Пионербол

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол.

Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол.

Специальные упражнения и технические действия без мяча.

Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Передвижения, остановки, повороты и стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении.

Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам

Футбол.

Передвижения, остановки, повороты и стойки игрока.

Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов).

Удары по мячу с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча.

Групповые и индивидуальные тактические действия в футболе и мини-футболе. Игра по упрощенным правилам.

8 класс, «Старты надежд»

Основы знаний

Развитие детского и юношеского спорта в России. Возникновение и история спортивных и подвижных игр. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, оказание первой помощи. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. 2. Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке.

Способы двигательной деятельности

1. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке. 2. Оценивание техники выполнения физических упражнений. 3. Комплексы упражнений развивающей и корригирующей гимнастики 4. Самостоятельная организация досуга учащимися. Русские народные игры: лапта. Проводится по спортивным правилам. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол проводится по спортивным правилам.

Физическое совершенствование Общая физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Специально беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Метание.

с элементами спортивных игр. Спортивные игры. Эстафеты.

Гимнастика с основами акробатики

9 класс, «Юный баскетболист»

Основы знаний

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке. Значение занятий физическими упражнениями, ОФП. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. История возникновения и развития спортивных игр. Правила безопасности при занятиях спортивными играми.

Общая физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Баскетбол.

Специальные упражнения и технические действия без мяча.

Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Передвижения, остановки, повороты и стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении.

Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие способностей

Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Формы контроля. Практические тесты.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными результатами.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Кол-во часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ. Понятие о ЗОЖ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	0,5	0,5	http://nsportal.ru/
2	Подвижные игры с бегом. ОФП.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
3	Подвижные игры с бегом и прыжками. ОФП.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
4	Упражнения с мячом	1	0	1	http://nsportal.ru/
5	Ловля и передача мяч в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
6	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
7	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
8	Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	http://nsportal.ru/
9	Эстафеты	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
10	Развитие координационных способностей. Игра «Овладей мячом».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
11	Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
12	Упражнения на развитие координационных способностей. Игра «Снайперы».	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
13	Подвижные игры с метанием мяча. ОФП	1	0	1	http://nsportal.ru/
14	Подвижные игры с метанием мяча в цель	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
15	Задания по станциям	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
16	Упражнения на развитие силы. ОФП.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
17	Челночный бег с кубиками. Дыхательные упражнения.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
18	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
19	ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
20	Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
21	Передвижения и передачи мяча в пионерболе	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/

22	Действия с мячом. Игры.	1	0	1	http://nsportal.ru/
23	Передача мяча двумя руками. Пионербол	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
24	Прием подач.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
25	Учебная игра в пионербол	1	0	1	http://nsportal.ru/
26	Волейбол по упрощенным правилам	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
27	Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
28	Башкирские народные игры «Липкие пеньки», «Скакуны».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
29	Кроссовый бег.	1	0	1	http://nsportal.ru/
30	Кросс по пересеченной местности	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
31	Эстафеты. Игра «Подвижная цель».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
32	Игра «Через кочки и пенечки».	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
33	ОФП	1	0	1	http://nsportal.ru/
34	Эстафеты.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
Всего:		34ч			

6 класс

№	Тема занятия	Всего часов	Кол-во часов (практика)	Кол часов (практика)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения игрока.	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
2	Передача мяча сверху	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
3	Передача мяча снизу	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
5	Передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/

8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
11	Верхняя подача мяча	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
12	Закрепление верхней прямой подачи.	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
13	Совершенствование техники прямой подачи	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
14	Двусторонняя учебная игра.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
16	Прямой нападающий удар	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
17	Закрепление прямого нападающего удара.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
18	Приём мяча снизу двумя руками.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
21	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
22	Учебная игра	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
23	Игры, развивающие физические способности.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
24	Одиночное блокирование	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
25	Закрепление одиночного блокирования.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
26	Групповое блокирование	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
27	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
28	Страховка группового блокирования	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
29	Закрепление страховки при блокировании.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/

30	Индивидуальные тактические действия	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
32	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	1	0,5	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
33	Двусторонняя учебная игра.	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/
34	Учебная игра	1	0	1	http://fiskultura.ucoz.ru/

7 класс

	Тема занятия	Всего часов	Кол-во часов (практика)	Кол часов (практика)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях. ОФП.	1	0,5	0,5	http://fiskultura.ucoz.ru/
2	История возникновения игры пионербол. Правила игры. Специальные упражнения.	1	0,5	0,5	http://fiskultura.ucoz.ru/
3	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
4	Передача мяча различными способами	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
5	Прямой нападающий удар через сетку.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
6	Подача броском одной рукой	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
7	Учебная игра в пионербол	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
8	История возникновения игры волейбол. ОФП	1	0,5	0,5	http://fiskultura.ucoz.ru/
9	Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу	1	0,5	0,5	http://fiskultura.ucoz.ru/
10	Стойки с перемещениями	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
11	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
12	Верхняя и нижняя передача мяча в парах,	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
13	Эстафета с элементами волейбола	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/

					ura.ucoz.ru/
14	Верхняя и нижняя передача мяча на точность	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
15	Тактика верхней и нижней передачи мяча.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
16	Нижняя прямая подача	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
17	Прием мяча снизу	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
18	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
19	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
20	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
21	Учебная игра волейбол	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
22	История возникновения игры баскетбол.	1	0,5	0,5	http://fiskultura.ucoz.ru/
23	Повороты с мячом, остановка прыжком.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
24	Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
25	Ведение мяча с изменением направления.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
26	Ведение мяча с низкой высотой отскока	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
27	Передача мяча одной рукой. Игра.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
28	Сдача контрольного норматива: штрафной бросок.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
29	Учебная игра в баскетбол	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
30	Игра – соревнование: баскетбол	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
31	История возникновения игры футбол. ОФП	1	0,5	0,5	http://fiskultura.ucoz.ru/
32	Удары по мячу и остановка мяча	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
33	Учебная игра в баскетбол	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
34	Игры	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практика)	Электронн ые (цифровые) образовате льные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Беседа «Развитие детского и юношеского спорта в России.	1	0.5	0,5	http://fiskultura.ucoz.ru/
2	Возникновение и история подвижных и спортивных игр». Олимпийские виды спорта. Спринтерский бег	1	0,5	0,5	http://fiskultura.ucoz.ru/
3	Длительный бег	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
4	Прыжок в длину с места	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
5	Прыжок в длину с разбега	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
6	Прыжок в высоту	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
7	Метание малого мяча на дальность	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
8	Гимнастика. Строевые упражнения	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
9	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
10	Висы и упоры	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
11	Прыжки	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
12	Акробатические упражнения	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
13	Силовые упражнения	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
14	Баскетбол: передвижения, остановки и стойки	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
15	Ловля и передачи мяча	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
16	Техника ведения мяча	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
17	Техника бросков мяча	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
18	Индивидуальная техника защиты	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
19	Освоение тактики игры	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
20	Учебная игра в баскетбол.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
21	Катание на коньках	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
22	Волейбол: передвижения, остановки и	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/

	стойки				
23	Техника передачи мяча	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
24	Техника подачи мяча	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
25	Техника нападающего удара	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
26	Освоение тактических действий	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
27	Овладение игрой	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
28	Учебная игра	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
29	Русская лапта	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
30	Закрепление техники игры «Лapta»	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
31	ГТО	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
32	ГТО	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
33	Футбол	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/
34	ОФП	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru/

9 класс

№	Тема занятия	Всего часов	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практика)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. ОФП.	1	0,5	0,5	http://fiskultura.ucoz.ru
2.	Техника стойки и передвижения	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
3.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
4.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
5.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
6.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
7.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
8.	Применение изученных взаимодействий в условиях	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru

	позиционного нападения.				
9.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
10.	Командные действия в нападении.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
11.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков .	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
12.	Ведение мяча с поворотом кругом.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
13.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
14.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
15.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
16.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
17.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
18.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
19.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
20.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
21.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
22.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
23.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
24.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
25.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
26.	Противодействия	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru

	взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП				ura.ucoz.ru
27	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
28	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
29	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
30	Совершенствование техники бросков мяча.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
31	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
32	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
33	Учебная игра.	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru
34	ОФП	1		1	http://fiskultura.ucoz.ru