

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школы №10 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО
учителей начальных
классов и цикла
«Здоровье»
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

Проверена
Заместитель директора
по УВР

Ометова О.А.

Утверждена
Директор ГБОУ СОШ № 10
г.Сызрани

Рушак И.В.
Приказ № 735/ОД
от «31» августа 2023 г.



S=RU, O=ГБОУ СОШ №
10 г.Сызрани,
CN=Рушак Ирина
Владимировна,
E=so_school10_szr@samar
a.edu.ru
00bfa2f28c01906f60
2023.08.31 08:50:53+04'00'

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»
(основное общее образование)

г. Сызрань

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП) разработана на основе:

- ФГОС ООО с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014);

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации и подачи материала, которые обеспечивают восприятие общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается всестороннее изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Актуальность данной программы заключается в том, что поддержка физической культуры и массового спорта является приоритетной задачей в развитии подрастающего поколения. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности.

Педагогическая целесообразность. Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему (хотя бы частично) призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Основные задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающие:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия.

Обучающие:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Категория обучающихся. Возрастной состав обучающихся 11-15 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учетом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепление всех мышц, которые способствуют координации движений.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 5 лет обучения (34 часа в год), из расчета 1 час в неделю.

Формы организации образовательной деятельности. Предусмотрены групповые и индивидуальные формы занятий (теоретические, практические, комбинированные).

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

1. Знания о физической культуре – в процессе урока

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

2. Физическое совершенствование:

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста,

приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола.

6 класс

1. Знания о физической культуре – в процессе урока

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

2. Физическое совершенствование:

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.

7 класс

1. Знания о физической культуре – в процессе урока

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.

2. Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам.

8 класс

1. Знания о физической культуре – в процессе урока. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым

движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

2. Способы физической деятельности Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

3. Физическое совершенствование:

Легкая атлетика

Бег: низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом. Тактические действия: подстраховка; личная опека. Правила игры и игра по правилам баскетбола, стритбола. Терминология баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол.

9 класс

1. Знания о физической культуре – в процессе урока

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

2. Способы физической деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды

для проведения самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

3. Физическое совершенствование:

Легкая атлетика

Бег: низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1500м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения.

Баскетбол: Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол: Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча. нападающий удар, блокирование одиночное. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОФП»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в

мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной 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;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; 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: контролировать

направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

	Тема	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе занятий				
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий				
3.	Физическое совершенствование:					
	Легкая атлетика	10	10	10	10	10
	Баскетбол	12	12	12	12	12
	Волейбол	12	12	12	12	12
	ВСЕГО:	34	34	34	34	34

Календарно - тематическое планирование. 5 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1. Легкая атлетика (5 часов)		
1-2	Высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.	2
3	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
4-5	Бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.	2
2. Баскетбол (12 часов)		
6	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1
7-8	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках)	2
9-11	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой.	3
12-14	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	3
15-17	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.	3
3. Волейбол (12 часов)		
18-19	Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху.	2
20-22	Приемы мяча сверху над собой, в парах в движении у стены.	3
23-25	Приемы мяча снизу над собой, в парах в движении у стены.	3
26-29	Нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола.	4
4. Легкая атлетика (5 часов)		
30-31	Всевозможные прыжки и многоскоки. Кросс до 10 минут	2
32	Кросс до 10 минут, эстафетный бег.	1
33-34	Эстафеты, старты из различных и.п. Варианты челночного бега; игры.	2

Календарно - тематическое планирование. 6 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1. Легкая атлетика (5 часов)		
1-2	Высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.	2
3	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
4-5	Бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.	2
2. Баскетбол (12 часов)		
6	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1
7-8	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках)	2
9-10	Передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой.	2
11-12	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	2
13-15	Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	3
16-17	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.	2
3. Волейбол (12 часов)		
18-19	Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху.	2
20-22	Приемы мяча сверху над собой, в парах в движении у стены.	3
23-25	Приемы мяча снизу над собой, в парах в движении у стены.	3
26-29	Нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола.	4
4. Легкая атлетика (5 часов)		
30-31	Всевозможные прыжки и многоскоки. Кросс до 10 минут	2
32	Кросс до 10 минут, эстафетный бег.	1
33-34	Эстафеты, старты из различных и.п. Варианты челночного бега; игры.	2

Календарно - тематическое планирование. 7 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1. Легкая атлетика (5 часов)		
1-2	Высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.	2
3	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
4-5	Бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.	2
2. Баскетбол (12 часов)		
6	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1
7	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках)	1
8-9	Передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой.	2
10-11	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	2
12-13	Штрафной бросок; повороты с мячом на месте.	2
14-15	Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	2
16-17	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок.	2
3. Волейбол (12 часов)		
18-19	Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху.	2
20-22	Приемы мяча сверху над собой, в парах в движении у стены.	3
23-25	Приемы мяча снизу над собой, в парах в движении у стены.	3
26-29	Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола.	4
4. Легкая атлетика (5 часов)		
30-31	Всевозможные прыжки и многоскоки. Кросс до 10 минут	2
32	Кросс до 10 минут, эстафетный бег.	1
33-34	Эстафеты, старты из различных и.п. Варианты челночного бега; игры.	2

Календарно - тематическое планирование. 8 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1. Легкая атлетика (5 часов)		
1-2	Высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.	2
3	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
4-5	Бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.	2
2. Баскетбол (12 часов)		
6	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1
7	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках)	1
8-9	Передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой.	2
10-11	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	2
12-13	Штрафной бросок; повороты с мячом на месте.	2
14-15	Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом. Тактические действия: подстраховка; личная опека.	2
16-17	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Правила игры и игра по правилам баскетбола, стритбола. Терминология баскетбола.	2
3. Волейбол (12 часов)		
18-19	Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху.	2
20-22	Приемы мяча сверху над собой, в парах в движении у стены.	3
23-25	Приемы мяча снизу над собой, в парах в движении у стены.	3
26-29	Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола.	4
14. Легкая атлетика (5 часов)		
30-31	Всевозможные прыжки и многоскоки. Кросс до 10 минут	2
32	Кросс до 10 минут, эстафетный бег.	1
33-34	Эстафеты, старты из различных и.п. Варианты челночного бега; игры.	2

Календарно - тематическое планирование. 9 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1. Легкая атлетика (5 часов)		
1-2	Низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением до 40 м.	2
3	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
4-5	Бег 1500м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов. Специально беговые упражнения.	2
2. Баскетбол (12 часов)		
6	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1
7	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках)	1
8-9	Передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой.	2
10-11	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	2
12-13	Штрафной бросок; повороты с мячом на месте.	2
14-15	Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом. Тактические действия: подстраховка; личная опека.	2
16-17	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Правила игры и игра по правилам баскетбола.	2
3. Волейбол (12 часов)		
18-19	Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху.	2
20-22	Приемы мяча сверху над собой, в парах в движении у стены.	3
23-25	Приемы мяча снизу над собой, в парах в движении у стены.	3
26-29	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар, блокирование одиночное. Игра волейбола.	4
4. Легкая атлетика (5 часов)		
30-31	Всевозможные прыжки и многоскоки. Кросс до 12 минут	2
32	Кросс до 12 минут, эстафетный бег.	1
33-34	Эстафеты, старты из различных и.п. Варианты челночного бега; игры.	2