

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Департамент образования

МБОУ СОШ № 59 г. Кирова

СОГЛАСОВАНО

Педсовет

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Булдакова Н.В.
Приказ №99 о/д от «02» сентября
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Подвижные игры»

по направлению «Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов»

г. Киров 2024

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена в соответствии с ФГОС 5-9 класс, а также направлена на физическое воспитание обучающихся, сформулированных в рабочей программе воспитания.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) 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;
- 2) 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;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) 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;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В процессе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия, которые позволяют ученикам получить новые знания и умения через игровую и соревновательную деятельности.

Учащиеся научатся:

Историю и развитие современных подвижных и спортивных игр.
Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.
Предупреждение травм при занятиях спортивными играми.
Права и обязанности игроков.

Упрощенные правила игр.

Основы судейской терминологии.

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Выполнять упражнения в игровой ситуации.

Составлять индивидуальный комплекс упражнений в соответствии своих физических возможностей.

Проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.

Владеть мячом и другим спортивным инвентарём.

Применять приобретенные знания и навыки в жизненных ситуациях, турпоходах.

Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях.

Выполнять технические приёмы и тактические действия.

Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма).

Играть с соблюдением основных правил.

Воспитательный результат состоит, прежде всего, в обеспечении устойчивого эмоционального состояния школьника, поддержании дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплочённость коллектива, соблюдении режима дня, ведении здорового образа жизни, профилактики заболеваний, понимании значимости народных игр, составляющих основу национальной культуры России.

Учащиеся получают возможность научиться:

Совершать броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.

Ловить и передавать мяч различными способами в движении и на месте.

Вести мяч на месте и в движении, по прямой и с изменением направления.

Передвигаться различными способами, выполнять остановку прыжком и в два шага с мячом и без мяча.

Тактически правильно действовать в игровой ситуации, знать основные правила игр.

Взаимодействовать с партнером в командной игре.

Применить технические приемы игры в лапту и ручной мяч в игровой ситуации.

Значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся.

Правила безопасного поведения во время занятий играми.

Названия разучиваемых технических приёмов игры 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 играм.

Жесты судьи.

Игровые упражнения.

Основные формы работы на занятии:

Индивидуальная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на

занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы состязательности
- соревнования

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Подвижные и спортивные игры естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Содержание программы 5 класс (34ч.):

1 раздел: игры на знакомство.

2 раздел: народные игры.

3 раздел: игры на развитие психических процессов.

4 раздел: подвижные игры.

Содержание программы 6 класс (34ч.):

1 раздел: Мяч капитану (12 ч) обучить основным техническим приемам игры, ознакомить с тактическими действиями.

2 раздел Пионербол (14 ч) обучить основным техническим приемам игры, ознакомить с тактическими действиями.

3 раздел Русская лапта (8ч) обучить основным техническим приемам игры, ознакомить с тактическими действиями. Итоговое занятие обсуждение и анализ занятий

Содержание программы 7 класс (34ч.):

1 раздел: Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости(10ч.) медленный бег с увеличением дистанции, прыжки в длину с места, метание мяча на расстояние.

2 раздел: Развитие координации движений и ориентации в пространстве (4ч.) челночный бег 3 по 10 метров.

3 раздел: Развитие силовых качеств. (12 ч.) висы на перекладине, подтягивания на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.

4 раздел: Развитие гибкости.(4 ч.) наклон вперед из положения стоя на возвышенности.

5 раздел: Организационные мероприятия. (4 ч.) техника безопасности на занятиях, соревнования ГТО.

Содержание программы 8 класс (34ч.):

1 раздел: Русская лапта (12 ч) обучить основным техническим приемам игры, ознакомить с тактическими действиями.

2 раздел Ручной мяч (14 ч) обучить основным техническим приемам игры, ознакомить с тактическими действиями.

3 раздел Перестрелка (8ч) обучить основным техническим приемам игры, ознакомить с тактическими действиями. Итоговое занятие обсуждение и анализ занятий

Содержание программы 9 класс (34ч.):

1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (по 2 часа) – спортивное многоборье: бег 30 м , 60 м , бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.

2. Элементы техники национальных видов спорта (2 часа): русская лапта , городки – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

3. Оздоровительный бег (6 часов) – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

4. Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика) (4 часа) – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики , аэробики, фитнес -аэробики, степ -аэробики , атлетической гимнастики , стретчинг, силовая тренировка.

5. Адаптивная физическая культура (3 часа) – место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия,

остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь» – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

6.Элементы единоборств (3 часа) – виды единоборств, их назначение. Основные технические приемы защиты и самообороны: захваты, броски, защищающие удары руками и ногами, действия против захватов, ударов, обхватов; упражнения в страховке и само страховке при падении. Подвижные игры с элементами единоборств .

7. Мини-футбол (3 часа) – история возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.

8. Спортивные игры: баскетбол, волейбол (4 часа) –совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя

9. Туризм (5 часов) – Виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т. д.). Приемы туртехники. «Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов 5 класс.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Во время проведения по разделу 3
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Во время проведения по разделу 3
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность - игры на знакомство, - народные игры, - игры на развитие психических процессов, - подвижные игры.	34
4	Всего	34

3. Тематическое планирование с указанием количества часов 6 класс.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Во время проведения по разделу 3
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Во время проведения по разделу 3
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность - мяч капитану - пионербол, - русская лапта.	34 12 14 8
4	Всего	34

3. Тематическое планирование с указанием количества часов 7 класс.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Во время проведения по разделу 5
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Во время проведения по разделу 5
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность -развитие скоростно-силовых качеств и выносливости -развитие координации движений и ориентации в пространстве -развитие силовых качеств -развитие гибкости -организационные мероприятия	34 10 4 12 4 4
4	Всего	34

3. Тематическое планирование с указанием количества часов 8 класс.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Во время проведения по разделу 3
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Во время проведения по разделу 3
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность - русская лапта - ручной мяч - перестрелка	34 12 14 8
4	Всего	34

3. Тематическое планирование с указанием количества часов 9 класс.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Во время проведения по разделу 3
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Во время проведения по разделу 3
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность Президентские состязания Президентские спортивные игры Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки) Оздоровительный бег Современные оздоровительные системы физического воспитания Адаптивная физическая культура Элементы единоборства Мини-футбол Спортивные игры (по желанию, выбору учащихся) Туризм	34 2 2 2 6 4 3 3 3 4 5
4	Всего	34

Календарно – тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	Тема
1	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Рукопожатие»
2	Игры на знакомство: ОРУ. Игра «Клубок ниток»
3	Русские народные игры. Лапта.
4	Русские народные игры. Лапта.
5	Русские народные игры. Лапта.
6	Русские народные игры. Лапта.
7	Русские народные игры. «Горелки», «Вышибала».
8	Русские народные игры. «Перестрелка», «Снайпер».
9	Разучивание игр: «Волк во рву». Соревнования по подвижным играм.
10	Русские народные игры. «Перестрелка», «Снайпер»
11	Русские народные игры. «Казачьи разбойники».
12	Русские народные игры. «Вызов номеров», «Салки в вариантах», «Пустое место».
13	Русские народные игры. «Пятнашки», «Охотники и утки», «Пустое место»
14	Русские народные игры. «Казачьи разбойники».
15	Русские народные игры. «Удочка», «Быстрые шеренги».
16	Русские народные игры. «Мяч капитану», «Подвижная цель».
17	Русские народные игры. «Мяч капитану», «Подвижная цель».
18	Русские народные игры. «Мяч капитану», «Подвижная цель».
19	Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната», «Не намочи ног».
20	Разучивание игры «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»
21	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Игры по выбору.
22	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.
23	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.
24	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.
25	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.
26	Игры на внимание: «Класс, смирно», «За флажками», «Эстафета с мячами, скакалками» Спортивная игра: Пионербол
27	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» Спортивная игра: Пионербол

28	Игры: «Рыбы и рыбаки», «Колдуны», «Коты и мыши», «Вызов номеров». Спортивная игра: Пионербол
29	Игры: «Подвижная цель», «Передал – садись». Спортивная игра: Пионербол
30	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра: Пионербол
31	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра: Пионербол
32	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра: Пионербол
33	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Учебная игра.
34	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Учебная игра.
	Итого 34 часа

Календарно – тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Тема
	Мяч капитану - 12 часов
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения с баскетбольными мячами. Эстафета с баскетбольными мячами
2	Упражнения с баскетбольными мячами. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра . Правила игры
3	Передвижения, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 пасов»
4	Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите. Учебная игра . Правила игры
5	Передачи двумя руками от груди, техника игры в защите. Учебная игра . Правила игры.
6	Броски мяча в кольцо. Учебная игра.
7	Эстафеты с элементами баскетбола. Броски мяча в кольцо. Учебная игра . Правила игры.
8	Передачи , ведение мяча . Учебная игра .
9	Тактика игры . Учебная игра .
10	Тактика игры . Учебная игра .
11	Тактика игры . Учебная игра .
12	Тактика игры . Учебная игра
	Пионербол - 14 часов
13	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения игроков. Техника передачи мяча снизу-сверху в парах
14	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола
15	Верхняя, нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра. Правила

	игры
16	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра . Правила игры.
17	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра
18	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра
19	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения Игра по упрощенным правилам.
20	Отбивание мяча кулаком ч/з сетку, верхняя, нижняя передачи мяча
21	Нижняя прямая подача, передачи мяча в зонах (6-3-4, 6-3-2). Игра по упрощенным правилам
22	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Игра с заданиями
23	Передачи и прием мяча сверху, снизу, техника приема нижней подачи. Учебная игра
24	Групповые упражнения в приеме и передаче мяча снизу от нижней подачи и передачи. Эстафеты с элементами волейбола
25	Учебная игра. Тактика игры
26	Учебная игра. Тактика игры
	Русская лапта - 8 часов
27	Инструктаж по ТБ. Жонглирования мячом, броски мяча.
28	Ловля и броски мяча, удары по мячу. Эстафета. Изучение правил игры.
29	Ловля и броски мяча, удары по мячу. Изучение правил игры. Игра по упрощенным правилам
30	Удары по неподвижному мячу, по катящемуся мячу. Игра по упрощенным правилам
31	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам
32	Тактика игры . Учебная игра
33	Тактика игры . Учебная игра .
34	Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.
	Итого 34 часа

Календарно – тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Тема
1	Правила техники безопасности на во внеурочной деятельности. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра«Перестрелка»
2	Определение скоростно-силовых возможностей; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Перестрелка»
3	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Перестрелка»
4	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге.

	Подвижная игра «Перестрелки»
5	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»
6	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»
7	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 х 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»
8	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 х 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»
9	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»
10	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»
11	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»
12	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»
13	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Воробьиное сердце»
14	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Найди предмет»
15	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание. Разучивание игры «Пустое место».
16	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Разучивание игры «Перестрелка».
17	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше».
18	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Защита крепости».
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше».
20	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на перекладине гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше».
21	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.
22	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.
23	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой

	тренировки.
24	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.
25	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание и разгибание рук. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».
26	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание и разгибание рук. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание и разгибание рук. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».
28	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах, сгибание и разгибание рук. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».
29	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».
30	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».
31	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка».
32	Сдача нормативов по тестам ГТО по ступеням.
33	Сдача нормативов по тестам ГТО по ступеням.
34	Сдача нормативов по тестам ГТО по ступеням.
	Итого 34 часа

Календарно – тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Тема
	Русская лапта - 12 часов
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячами. Эстафета с баскетбольными мячами.
2	Упражнения с мячами. Эстафеты с мячами. Учебная игра в лапту. Правила игры.
3	Передвижения, прыжки, остановки, повороты с мячом. Игра «10 пасов».
4	Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите. Учебная игра в лапту. Правила игры.
5	Подача мяча, техника игры в защите. Учебная игра в лапту. Правила игры.
6	Удар по мячу . Учебная игра в лапту.
7	Эстафеты. Удар по мячу. Учебная игра в лапту. Правила игры.
8	Передачи, ловля мяча. Учебная игра в лапту.
9	Тактика игры. Учебная игра в лапту.
10	Тактика игры. Учебная игра в лапту.

11	Тактика игры. Учебная игра в лапту.
12	Тактика игры. Учебная игра в лапту.
	Ручной мяч - 14 часов
13	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения игроков. Техника передачи мяча снизу-сверху.
14	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, эстафета с мячами.
15	Передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в ручной мяч. Правила игры.
16	Передачи мяча в парах . Учебная игра в ручной мяч. Правила игры.
17	Удар по воротам, передача мяча. Учебная игра.
18	Удар по воротам, передача мяча. Учебная игра.
19	Передача мяча снизу - сверху после перемещения Игра по упрощенным правилам.
20	Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.
21	Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.
22	Прием мяча, удар по воротам. Игра с заданиями.
23	Прием мяча, удар по воротам. Игра с заданиями.
24	Учебная игра в ручной мяч. Эстафеты с мячом.
25	Учебная игра в ручной мяч. Тактика игры.
26	Учебная игра в ручной мяч. Тактика игры.
	Перестрелка - 8 часов
27	Инструктаж по ТБ. Эстафеты с мячом, броски, ловля мяча.
28	Правила игры в перестрелку. Эстафета с мячами и скалками.
29	Правила игры в перестрелку. Игра по упрощенным правилам.
30	Тактика игры. Учебная игра.
31	Тактика игры. Учебная игра.
32	Тактика игры. Учебная игра.
33	Тактика игры. Учебная игра .
34	Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.
	Итого 34 часа

Календарно – тематическое планирование 9 класс.

№	Тема занятий
1	<u>Президентские состязания.</u> Спортивное многоборье. Бег на короткие и средние дистанции.
2	<u>Президентские игры.</u> Смешанные эстафеты. Метания. Спортивные игры.
3	<u>Элементы техники национальных видов спорта.</u> «Городки». История возникновения; одежда, обувь, инвентарь, площадка для игры.
4	Техника и тактика игры «Городки».
5	<u>Оздоровительный бег.</u>

	Бег с ходьбой до 20 минут.
6	Шестиминутный бег.
7	Челночный бег.
8	Бег по пересеченной местности 25 минут.
9	<u>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</u> Фитнес-аэробика. Атлетическая гимнастика.
10	Степ-аэробика. Атлетической гимнастика.
11	Стретчинг.
12	Силовая тренировка.
13	<u>Адаптивная физическая культура.</u> «В движении – жизнь» – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры.
14	Упражнения на профилактику плоскостопия.
15	«Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
16	<u>Спортивные игры: баскетбол, волейбол.</u> Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя. .
17	Атака 2:1, 3:2 и защита 1:2, 2:3 в баскетболе. Игровые задания. Игра.
18	Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.
19	Одиночное и двойное блокирование. Атака быстрым темпом. Игровые задания. Игра.
20	<u>Президентские состязания.</u> Подъем туловища и отжимания. Подтягивания.
21	<u>Президентские игры.</u> Метания. Прыжки.
22	<u>Элементы единоборств.</u> Захваты, броски, защищающие удары руками и ногами.
23	Действия против захватов, ударов, обхватов. Самооборона.
24	Упражнения в страховке и само страховке при падении
25	<u>Туризм.</u> Правила безопасности. Виды туризма.
26	Организация турпохода.
27	<u>Оздоровительный бег.</u> Бег с ходьбой до 30 минут.
28	Техника и тактика бега. Дыхательная гимнастика
29	<u>Мини-футбол.</u> Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока).
30	Остановка катящегося мяча и приземление летящего. индивидуальные и групповые тактические действия.
31	Правила игры, учебная игра в мини-футбол.
32	<u>Туризм.</u> Организация турпохода.
33	Приемы туртехники. Турпоходы.
34	«Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.