

Часть содержательного раздела ООП ООО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 1»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

**Рабочая программа курса внеурочной  
деятельности «Президентские игры»**

для обучающихся 5-9 классов

Направление: спортивно-оздоровительное

Братск, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Президентские игры» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МБОУ «Лицей №1» в соответствии с ФГОС ООО и с учётом программы воспитания.

- **Целью программы** является вовлечение в систему физического воспитания, создание комфортных условий для дополнительного физического развития школьников, осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса и подготовка лицеистов к соревновательной деятельности.

Содержание настоящей программы ориентируется на решение **следующих задач**:

- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям;
- улучшение показателей основы физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- укрепление психологического и эмоционального здоровья ребенка в соревновательной деятельности.

Программой отводится на изучение 170 часов

в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю)

Срок реализации программы: 5 лет

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 5 класс

#### Основы знаний о подвижных играх – 2 часа

В разделе «Основы знаний об игре» занятия проводятся коллективно в форме бесед, групповых теоретических занятий:

- Что такое подвижная игра? Познакомить с историей спортивной или подвижной игры.
- Общее и различие в правилах игр. Понятие правил игры.
- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных подвижных игр для мальчиков и девочек. Понятие команды в подвижных и спортивных играх

#### Физическая подготовка

#### Спортивные игры – 27 часов

##### Стритбол – 7 часов.

*Техника ведения мяча.* Освоение навыков ведения мяча. Ведение со сменой рук. Эстафеты с ведением мяча. Ведение мяча на месте, в различных стойках. Ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча с обводкой стоек и соперника.

*Ловля и передача мяча.* Передача мяча одной рукой на месте и в движении. Передача мяча от пола на месте и в движении. Передачи мяча в парах и тройках.

*Техника бросков мяча.* Броски мяча с места. Броски мяча в прыжке. Броски мяча после остановки прыжком на две ноги.

*Игры.* Эстафеты, «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Снайпер», «Бег пингвинов», «Наперегонки с мячом», «Мини-баскетбол», «Пять передач».

##### Пионербол – 7 часов

*Подача мяча:* техника выполнения подачи, прием мяча, подача мяча по зонам, управление подачей.

*Передачи:* передачи внутри команды, передачи через сетку, передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

*Нападающий бросок:* техника выполнения нападающего броска, нападающие броски с разных зон.

*Блокирование:* ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

*Комбинированные упражнения:* подача – прием, подача – прием – передача, передача – нападающий бросок, нападающий бросок – блок.

*Учебно-тренировочные игры:* отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, индивидуальных действий игроков, групповых действий игроков

##### Настольный теннис – 6 часов.

*Стойки и перемещения.* Стойка теннисиста, нейтральная, правосторонняя, левосторонняя стойка. Способы передвижений в игре. Упражнения развивающие скоростные способности.

*Способы держания ракетки.* Горизонтальный («европейский») способ и вертикальный («азиатский»). Жонглирование мячом.

*Техника и типы ударов.* Удар толчком: имитация выполнения, удар в различные зоны стола. Подрезка справа и слева. Накат.

*Подача.* подача прямым ударом.

*Учебно-тренировочные игры.* Подводящие игры «Перекасти мяч с ракетки на ракетку», «Поймай мяч от пола», учебная игра. Комплексы упражнений, используемые для освоения техникой «владение ракеткой», игры и соревновательные формы упражнений.

##### Подвижная игра лапта – 4 часа.

Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков.

Стойки и передвижения.

Ловля, передачи, броски мяча.

*Тактическая подготовка.* Овладение групповыми взаимодействиями.

**Русские шашки – 3 часа.**

**Основные правила игры.**

История развития шашек. Правила шашечной игры.

Основы шашечной игры: сила флангов, как выиграть шашку, как пройти в дамки, ловушки и короткие партии.

Основные приемы борьбы на шашечной доске: оппозиция, связка, зажим, жертва, угроза, окружение, роздых, самообложение, запираение.

**Соревновательная деятельность - 5 часов**

## **6 класс**

**Основы знаний о подвижных играх – 2 часа**

В разделе «Основы знаний об игре» занятия проводятся коллективно в форме бесед, групповых теоретических занятий:

- Что такое спортивная игра? В чем сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
- Общее и различие в правилах игр. Понятие правил игры.
- Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

**Физическая подготовка**

**Спортивные игры – 27 часов**

**Баскетбол – 7 часов.**

*Техника ведения мяча.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Ведение мяча, со сменой рук. Эстафеты с ведением мяча. Ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча с обводкой стоек и соперника.

*Ловля и передача мяча.* Передача мяча одной рукой на месте и в движении. Передача мяча от пола на месте и в движении. Передачи мяча в парах и тройках.

*Техника бросков мяча.* Броски мяча с места. Броски мяча в прыжке. Броски мяча после ведения и двух шагов.

*Игры.* Эстафеты, «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Рывок за мячом», «Снайпер», «Наперегонки с мячом», «Нападают пятерками», «Пятнашки», «Мини-баскетбол», «Десять передач».

**Волейбол – 7 часов**

*Поддача мяча:* техника выполнения нижней прямой и боковой подачи, подача мяча по зонам, управление подачей.

*Передачи:* нижняя, верхняя передачи в парах, через сетку.

*Блокирование:* повторение техники постановки одиночного и группового блока.

*Комбинированные упражнения:* подача – прием, подача – прием – передача,

*Учебно-тренировочные игры:* «Волна», «Неудобный бросок», отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, индивидуальных действий игроков, групповых действий игроков.

**Настольный теннис – 6 часов.**

*Стойки и перемещения.* Стойка теннисиста, нейтральная, правосторонняя, левосторонняя стойка – упражнения для повторения. Способы передвижений в игре: шаги, выпады, приставные шаги, скрестные шаги. Упражнения, развивающие силовые способности.

*Техника и типы ударов.* Жонглирование мячом. Удар толчком: имитация выполнения, удар в различные зоны стола. Подрезка справа и слева. Срезка справа и слева. Накат.

*Поддача.* Поддача прямым ударом, подача «Маятник».

*Учебно-тренировочные игры.* Подводящие игры «Мяч в стенку», «Попади мячом в обруч», учебная игра. Комплексы упражнений, используемые для освоения техникой «владение ракеткой», игры и соревновательные формы упражнений.

**Подвижная игра лапта – 4 часа.**

Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков.

Стойки и передвижения.

Ловля, передачи, броски мяча.

*Тактическая подготовка.* Овладение групповыми взаимодействиями.

**Русские шашки – 3 часа.**

**Основные правила игры.**

Основные приемы борьбы на шашечной доске.

Комбинации: прохождения в дамки, получение материального преимущества, лучшая позиция, достижение ничьей в худшей позиции.

**Соревновательная деятельность - 5 часов.**

**7 класс**

**Основы знаний о подвижных играх– 2 часа**

В разделе «Основы знаний об игре» занятия проводятся коллективно в форме бесед, групповых теоретических занятий:

- Антропометрические измерения. Питание, и его значение для роста и развития. Закаливание организма.
- Общее и различие в правилах игр. Понятие правил игры.
- Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

**Физическая подготовка**

**Спортивные игры – 27 часов**

**Баскетбол – 7 часов.**

*Техника ведения мяча.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Ведение мяча, со сменой рук. Остановка в два шага с прыжком. Ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча с обводкой стоек и соперника.

*Ловля и передача мяча.* Ловля и передача мяча руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Передачи мяча в парах и тройках.

*Техника бросков мяча.* Броски мяча двумя руками от груди с отражением от щита. Броски мяча после ведения и двух шагов.

*Игры.* Эстафеты с ведением мяча и броском мяча в кольцо, «Попади в кольцо», «Гонка мяча», «Мини-баскетбол», «Десять передач».

**Волейбол – 7 часов**

*Подача мяча:* техника выполнения нижней и верхней прямой подачи, подача мяча по зонам, управление подачей.

*Передачи:* нижняя, верхняя передачи в парах, через сетку, прием мяча снизу двумя руками.

*Блокирование:* повторение техники постановки одиночного и группового блока.

*Комбинированные упражнения:* подача – прием, подача – прием – передача.

*Учебно-тренировочные игры:* «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, индивидуальных действий игроков, групповых действий игроков

**Настольный теннис – 6 часов.**

*Стойки и перемещения.* Стойка теннисиста. Способы передвижений в игре: шаги, выпады, приставные шаги, скрестные шаги. Упражнения, развивающие координационные способности.

*Техника и типы ударов.* Жонглирование мячом. Удар толчком. Подрезка справа и слева. Срезка справа и слева. Накат справа, слева.

*Поддача.* Поддача прямым ударом, поддача «Маятник», «Веер».

*Учебно-тренировочные игры.* Подводящие игры «Кто самый ловкий», «Карусель», учебные игры и соревновательные формы упражнений.

#### **Подвижная игра лапта – 4 часа.**

Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков.

Стойки и передвижения.

Ловля, передачи, броски мяча.

*Тактическая подготовка.* Овладение групповыми взаимодействиями.

#### **Русские шашки – 3 часа.**

##### **Основные правила игры.**

Основные приемы борьбы на шашечной доске.

Комбинации.

Окончание: нормальные, треугольник Петрова, три дамки против дамки с простой шашкой, эстафетные окончания.

Тренировочные и соревновательные турниры.

#### **Соревновательная деятельность - 5 часов**

### **8 класс**

#### **Основы знаний о подвижных играх – 2 часа**

В разделе «Основы знаний об игре» занятия проводятся коллективно в форме бесед, групповых теоретических занятий:

- Взаимосвязь регулятивной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

- Основные способы регулирования физической нагрузки; по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

- Приемы силовой подготовки.

##### **Физическая подготовка**

#### **Спортивные игры – 27 часов**

##### **Баскетбол – 7 часов.**

*Техника ведения мяча.* Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение.

*Ловля и передача мяча.* Передача мяча одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Ловля и передача мяча руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.

*Техника бросков мяча.* Броски мяча в движении после двух шагов.

*Игры.* Стритбол, учебная игра в баскетбол.

##### **Волейбол – 7 часов**

*Поддача мяча:* техника выполнения верхней прямой поддачи, поддача мяча по зонам, управление подачей.

*Передачи:* прием мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху через сетку, вдоль сетки.

*Нападение:* имитационные упражнения, подводящие упражнения для выполнения нападающего удара (с собственного набрасывания, после набрасывания мяча партнером).

*Блокирование:* повторение техники постановки одиночного и группового блока.

*Комбинированные упражнения:* поддача – прием, поддача – прием – передача, передача – нападающий удар через сетку.

*Учебно-тренировочные игры:* «Не давай мяч водящему», «Волейбол», отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, индивидуальных действий игроков, групповых действий игроков

##### **Настольный теннис – 6 часов.**

*Стойки и перемещения.* Стойка теннисиста. Способы передвижений в игре: шаги, выпады, приставные шаги, скрестные шаги. Упражнения, развивающие выносливость и гибкость.

*Техника и типы ударов.* Жонглирование мячом. Удар толчком. Подрезка справа и слева. Срезка справа и слева. Накат справа, слева.

*Подача.* подача прямым ударом, подача «Маятник», «Веер».

*Учебно-тренировочные игры.* Подводящие игры «Кто самый ловкий», «Карусель», учебные игры и соревновательные формы упражнений.

#### **Подвижная игра лапта – 4 часа.**

Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков.

Стойки и передвижения.

Ловля, передачи, броски мяча.

*Тактическая подготовка.* Овладение групповыми взаимодействиями.

#### **Русские шашки – 3 часа.**

##### **Основные правила игры.**

Основные приемы борьбы на шашечной доске.

Комбинации.

Окончание.

Тренировочные и соревновательные турниры. Анализ сыгранных партий. Решение задач и комбинаций.

#### **Соревновательная деятельность - 5 часов**

### **9 класс**

#### **Основы знаний о подвижных играх – 2 часа**

В разделе «Основы знаний об игре» занятия проводятся коллективно в форме бесед, групповых теоретических занятий:

- Взаимосвязь регулятивной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

- Основные способы регулирования физической нагрузки; по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

- Приемы силовой подготовки.

##### **Физическая подготовка**

#### **Спортивные игры – 27 часов**

##### **Баскетбол – 8 часов.**

*Техника ведения мяча.* Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение.

*Ловля и передача мяча.* Передача мяча одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Ловля и передача мяча руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.

*Техника бросков мяча.* Броски мяча в движении после двух шагов.

*Игры.* Стритбол, учебная игра в баскетбол.

##### **Волейбол – 8 часов**

*Подача мяча:* техника выполнения верхней прямой подачи, подача мяча по зонам, управление подачей.

*Передачи:* верхняя передача двумя руками в прыжке, верхняя и нижняя передача за голову, совершенствование приема мяча с подачи в защите

*Нападение:* прямой нападающий удар

*Блокирование:* повторение техники постановки одиночного и группового блока.

*Комбинированные упражнения:* подача – прием, подача – прием – передача, передача – нападающий удар через сетку.

*Учебно-тренировочные игры:* командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

***Настольный теннис – 8 часов.***

*Стойки и перемещения.* Стойка теннисиста. Способы передвижений в игре: шаги, выпады, приставные шаги, скрестные шаги. Упражнения, развивающие выносливость и гибкость.

*Техника и типы ударов.* Жонглирование мячом. Удар толчком. Подрезка справа и слева. Срезка справа и слева. Накат справа, слева.

*Подача.* подача прямым ударом, подача «Маятник», «Веер».

*Учебно-тренировочные игры.* Подводящие игры «Кто самый ловкий», «Карусель», учебные игры и соревновательные формы упражнений.

***Русские шашки – 3 часа.***

***Основные правила игры.***

Основные приемы борьбы на шашечной доске.

Комбинации.

Окончание.

Тренировочные и соревновательные турниры. Анализ сыгранных партий. Решение задач и комбинаций.

**Соревновательная деятельность - 5 часов**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на внеурочной и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате занятий внеурочной деятельностью на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

активно взаимодействовать в условиях игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на занятиях внеурочной деятельности, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

настольный теннис (стойка теннисиста, способы передвижений в игре, способы держания ракетки, жонглирование мячом, техника и типы ударов). Упражнения развивающие скоростные способности;

подвижная игра лапта (стойки и передвижения. Ловля, передачи, броски мяча. Овладение групповыми взаимодействиями. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

настольный теннис (стойка теннисиста, способы передвижений в игре, способы держания ракетки, жонглирование мячом, техника и типы ударов, подача мяча).

Упражнения, развивающие силовые способности;

подвижная игра лапта (стойки и передвижения. Ловля, передачи, броски мяча.

Овладение групповыми взаимодействиями. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

настольный теннис (стойка теннисиста, способы передвижений в игре, способы держания ракетки, жонглирование мячом, техника и типы ударов, подача мяча).

Упражнения, развивающие выносливость и гибкость;

подвижная игра лапта (стойки и передвижения. Ловля, передачи, броски мяча.

Овладение групповыми взаимодействиями. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

настольный теннис (стойки и перемещения, способы передвижений в игре: шаги, выпады, приставные шаги, скрестные шаги. Техника и типы ударов. Жонглирование мячом. Удар толчком. Подрезка справа и слева. Срезка справа и слева. Накат справа, слева. подача прямым ударом, подача «Маятник», «Веер». Учебные игры и соревновательные формы упражнений)

подвижная игра лапта (стойки и передвижения. Ловля, передачи, броски мяча.

Овладение групповыми взаимодействиями. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, настольный теннис взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний о подвижных и спортивных играх – в течение занятий	2	Беседы, презентация	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Физическая подготовка Спортивные игры:	32		
	Стритбол	7	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Пионербол	7	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Настольный теннис	6	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Подвижная игра лапта	4	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Русские шашки	3	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Соревновательная деятельность	5	соревнования, турнир.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

**6 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний о подвижных и спортивных играх – в течение занятий	2	Беседы, презентация	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Физическая подготовка Спортивные игры:	32		
	Стритбол	7	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Пионербол	7	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Настольный теннис	6	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Подвижная игра лапта	4	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Русские шашки	3	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3	Соревновательная деятельность	5	соревнования, турнир.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
---	-------------------------------	---	-----------------------	---

**7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний о подвижных и спортивных играх – в течение занятий	2	Беседы, презентация	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Физическая подготовка Спортивные игры:	32		
	Стритбол	7	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Пионербол	7	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Настольный теннис	6	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Подвижная игра лапта	4	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Русские шашки	3	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Соревновательная деятельность	5	соревнования, турнир.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

**8 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний о подвижных и спортивных играх – в течение занятий	2	Беседы, презентация	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Физическая подготовка Спортивные игры:	32		
	Стритбол	7	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Пионербол	7	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Настольный теннис	6	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Подвижная игра лапта	4	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Русские шашки	3	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3	Соревновательная деятельность	5	соревнования, турнир.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
---	-------------------------------	---	-----------------------	---

**9 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний о подвижных и спортивных играх – в течение занятий	2	Беседы, презентация	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Физическая подготовка Спортивные игры:	32		
	Стритбол	7	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Пионербол	7	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Настольный теннис	6	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Подвижная игра лапта	4	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	Русские шашки	3	практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Соревновательная деятельность	5	соревнования, турнир.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ занятия	Название раздела (темы), темы занятия	Количество часов на изучение темы
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по подвижным и спортивным играм.	1
2	Освоение навыков ведения мяча. Ведение со сменой рук. Эстафеты с ведением мяча.	1
3	Ведение мяча на месте, в различных стойках. Передача мяча одной рукой на месте и в движении. «Мяч среднему».	1
4	Ведение мяча с обводкой стоек. Передача мяча от пола на месте и в движении. «Мяч капитану».	1
5	Ведение мяча с обводкой стоек и соперника. Передачи мяча в парах и тройках. Броски мяча в прыжке. «Пять передач».	1
6	Ведение со сменой рук. Броски мяча после остановки прыжком на две ноги. «Наперегонки с мячом»	1
7	Передача мяча одной рукой на месте и в движении. «Снайпер». «Мини-баскетбол».	1
8	Передачи мяча в парах и тройках. «Мини-баскетбол».	1
9	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
10	Правила игры в пионербол.	1
11	Техника выполнения подачи мяча. Прием мяча	1
12	Передачи мяча внутри команды, передачи через сетку. Техника выполнения нападающего броска.	1
13	Подача мяча по зонам. Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	1
14	Комбинированные упражнения: подача – прием, подача – прием – передача.	1
15	Нападающие броски с разных зон. Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.	1
16	Учебно-тренировочные игры: индивидуальных действий игроков, групповых действий игроков	1
17	Нападающий удар, бросок – блок. Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	1
18	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
19	Стойка теннисиста, нейтральная, правосторонняя, левосторонняя стойка. Подводящая игра «Перекасти мяч с ракетки на ракетку».	1
20	Способы держания ракетки: горизонтальный («европейский») и вертикальный («азиатский»). Удар толчком: имитация выполнения, удар в различные зоны стола.	1
21	Техника владения мяча, ловля и передачи.	1
22	Способы передвижений в игре. Упражнения, развивающие скоростные способности. Подрезка справа и слева. Накат. Учебная игра.	1
23	Подача прямым ударом. «Поймай мяч от пола», учебная игра.	1

24	Комплексы упражнений, используемые для освоения техникой «владение ракеткой», игры и соревновательные формы упражнений.	1
25	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
26	Стойки и передвижения в подвижной игре «лапта».	1
27	Овладение групповыми взаимодействиями в подвижной игре «лапта».	1
28	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков	1
29	Тактические приёмы и особенности их применения. Учебная игра.	1
30	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
31	Русские шашки. Правила игры. Взятие фигур.	1
32	Ходы и взятие фигур. Способы защиты.	1
33	Тактические приемы и особенности их применения.	1
34	Соревновательная встреча с параллельной группой по выбору детей вида спорта.	1
Итого		34

#### 6 класс

№ занятия	Название раздела (темы), темы занятия	Количество часов на изучение темы
1	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.	1
2	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста	1
3	Передача мяча одной рукой на месте и в движении. Игра «Мяч соседу».	1
4	Броски мяча с места. Броски мяча в прыжке. «Снайпер».	1
5	Эстафеты с ведением мяча. «Наперегонки с мячом».	1
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперника. Игра «Нападают пятерками».	1
7	Броски мяча после ведения и двух шагов. Игра «Десять передач».	1
8	Передачи мяча в парах и тройках. «Мини-баскетбол».	1
9	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
10	Правила игры в волейбол.	1
11	Техника выполнения нижней прямой и боковой подачи. Нижняя передача, прием.	1
12	Комбинированные упражнения: подача – прием. Игра «Волна».	1
13	Подача мяча по зонам. Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	1
14	Передачи мяча в парах нижняя, верхняя. Игра «Неудобный бросок».	1
15	Повторение техники постановки одиночного блока. Индивидуальные действия игроков.	1
16	Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	1
17	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
18	Способы передвижений в игре: шаги, выпады, приставные	1

	шаги, скрестные шаги.	
19	Удар толчком: имитация выполнения, удар в различные зоны стола.	1
20	Подача прямым ударом, подача «Маятник».	1
21	Подрезка справа и слева. Срезка справа и слева. Накат. Подводящие игры «Мяч в стенку», «Попади мячом в обруч»	1
22	Комплексы упражнений, используемые для освоения техникой «владение ракеткой».	1
23	Упражнения, развивающие силовые способности.	1
24	Игры и соревновательные формы упражнений.	1
25	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
26	Стойки и передвижения в подвижной игре «лапта».	1
27	Овладение групповыми взаимодействиями в подвижной игре «лапта».	1
28	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков	1
29	Тактические приёмы и особенности их применения. Учебная игра.	1
30	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
31	Русские шашки. Основные приемы борьбы на шашечной доске.	1
32	Комбинации: прохождения в дамки, получение материального преимущества.	1
33	Комбинации: лучшая позиция, достижение ничьей в худшей позиции.	1
34	Соревновательная встреча с параллельной группой по выбору детей вида спорта.	1
	Итого	34

#### 7 класс

№ занятия	Название раздела (темы), темы занятия	Количество часов на изучение темы
1	Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.	1
2	Техника ведения мяча.	1
3	Ловля и передача мяча руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.	1
4	Броски мяча двумя руками от груди с отражением от щита.	1
5	Техника ведения мяча. Передачи мяча в парах и тройках.	1
6	Броски мяча после ведения и двух шагов. Игра «Мини-баскетбол».	1
7	Эстафеты с ведением мяча и броском мяча в кольцо, «Попади в кольцо».	1
8	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
9	Подача мяча по зонам, управление подачей. Игра «Не давай мяч водящему».	1
10	Нижняя, верхняя передачи в парах, через сетку. Игра «Круговая лапта».	1
11	Повторение техники постановки одиночного и группового блока.	1
12	<i>Комбинированные упражнения:</i> подача – прием – передача,	1

13	Подача мяча по зонам. Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	1
14	Комбинированные упражнения: подача – прием, подача – прием – передача.	1
15	Прием мяча снизу двумя руками. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	1
16	Учебно-тренировочные игры: индивидуальных действий игроков, групповых действий игроков	1
17	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
18	Стойки и перемещения.	1
19	Жонглирование мячом. Удар толчком. Подрезка справа и слева.	1
20	Подача прямым ударом, подача «Веер».	1
21	Подводящие игры «Карусель». Срезка справа и слева.	1
22	Накат справа, слева.	1
23	Упражнения, развивающие координационные способности.	1
24	Учебные игры и соревновательные формы упражнений.	1
25	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
26	Стойки и передвижения в подвижной игре «лапта».	1
27	Овладение групповыми взаимодействиями в подвижной игре «лапта».	1
28	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков	1
29	Тактические приёмы и особенности их применения. Учебная игра.	1
30	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
31	Русские шашки. Основные приемы борьбы на шашечной доске.	1
32	Комбинации.	1
33	Окончание: нормальные, треугольник Петрова, три дамки против дамки с простой шашкой.	1
34	Соревновательная встреча с параллельной группой по выбору детей вида спорта.	1
Итого		34

#### 8 класс

№ занятия	Название раздела (темы), темы занятия	Количество часов на изучение темы
1	Взаимосвязь регулятивной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1
2	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.	1
3	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Стритбол.	1
4	Челночное ведение. Ловля и передача мяча руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.	1
5	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты	1

	отскока. Стритбол.	
6	Броски мяча в движении после двух шагов. Учебная игра в баскетбол.	1
7	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Учебная игра в баскетбол.	1
8	Челночное ведение. Учебная игра в баскетбол.	1
9	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
10	Волейбол. Подача мяча: техника выполнения верхней прямой подачи.	1
11	Прием мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху через сетку. «Не давай мяч водящему»	1
12	Подача мяча по зонам, управление подачей. Подводящие упражнения для выполнения нападающего удара (с собственного набрасывания).	1
13	Повторение техники постановки одиночного и группового блока. отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, индивидуальных действий игроков, групповых действий игроков.	1
14	Приём мяча снизу двумя руками, передача мяча сверху через сетку, передача мяча вдоль сетки. Учебная игра в волейбол.	1
15	Комбинированные упражнения: подача – прием, подача – прием – передача, передача – нападающий удар через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
16	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, индивидуальных действий игроков, групповых действий игроков. Учебная игра в волейбол.	1
17	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
18	Настольный теннис. Стойка теннисиста. Способы передвижений в игре: шаги, выпады, приставные шаги, скрестные шаги. Подводящая игра «Кто самый ловкий».	1
19	Жонглирование мячом. Удар толчком. Подача прямым ударом.	1
20	Упражнения, развивающие выносливость и гибкость. Подрезка справа и слева. Срезка справа и слева. Подача «Маятник».	1
21	Накат справа, слева. Учебная игра один на один.	1
22	Подача прямым ударом, подача «Маятник», «Веер». Игра в «Пульку».	1
23	Жонглирование мячом. Учебные игры и соревновательные формы упражнений. Учебная игра пара на пару.	1
24	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
25	Лапта. Стойки и передвижения.	1
26	Ловля, передачи, броски мяча.	1
27	Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств игроков.	1
28	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями.	1
29	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
30	Шашки. Ходы и взятие фигур.	1
31	Способы защиты.	1
32	Тактические приемы и особенности их применения.	1
33	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
34	Соревновательная встреча с параллельной группой по выбору детей вида спорта.	1

	Итого	34
--	-------	----

**9 класс**

№ занятия	Название раздела (темы), темы занятия	Количество часов на изучение темы
1	Основные способы регулирования физической нагрузки; по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	1
2	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.	1
3	Учебная игра в баскетбол.	1
4	Ловля и передача мяча руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Стритбол.	1
5	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Учебная игра в баскетбол.	1
6	Учебная игра в баскетбол. Броски мяча в движении после двух шагов.	1
7	Челночное ведение. Учебная игра в баскетбол.	1
8	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Учебная игра в баскетбол.	1
9	Броски мяча в движении после двух шагов. Учебная игра в баскетбол.	1
10	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
11	Техника выполнения верхней прямой подачи в волейболе. Подача мяча по зонам, управление подачей.	1
12	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Верхняя и нижняя передача за голову.	1
13	Совершенствование приема мяча с подачи в защите. Прямой нападающий удар. Двусторонняя учебная игра.	1
14	Повторение техники постановки одиночного и группового блока. Командные тактические действия в нападении и защите.	1
15	Комбинированные упражнения: подача – прием, подача – прием – передача, передача – нападающий удар через сетку.	1
16	Командные тактические действия в нападении и защите.	1
17	Двусторонняя учебная игра.	1
18	Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1
19	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
20	Приемы силовой подготовки.	1
21	Стойка теннисиста. Способы передвижений в игре: шаги, выпады, приставные шаги, скрестные шаги. Учебная игра.	1
22	Жонглирование мячом. Удар толчком. Учебная игра.	1
23	Подача прямым ударом, подача «Маятник», «Веер». Учебная игра.	1
24	Подводящие игры «Кто самый ловкий», «Карусель».	1
25	Срезка справа и слева. Накат справа, слева. Учебная игра.	1
26	Упражнения, развивающие выносливость и гибкость. Учебная игра.	1
27	Подрезка справа и слева. Срезка справа и слева. Учебная игра.	1
28	Накат справа, слева. Учебная игра.	1
29	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1

30	Шашки. Основные правила игры.	1
31	Ходы и взятие фигур.	1
32	Способы защиты. Тактические приемы и особенности их применения.	1
33	Соревновательная встреча с параллельной группой.	1
34	Соревновательная встреча с параллельной группой по выбранному виду.	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>