Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы им.Героя Советского Союза Елисова Павла Александровича муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО **на заседании ШМО»** **Рекомендуется к утверждению** **Протокол № 1** **от 10 августа 2026 г.** **Председать ШМО:** **Негодяева Г.М.**	**«ПРОВЕРЕНО»** **заместитель директора по ВР:** **Ковригина Н.Ю.** **10 августа 2026 г.**	**«УТВЕРЖДЕНО»** **Приказ № 333** **от 10 августа 2026 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«ШСК «Пересвет»»

Направление: ВД по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации

Класс: 5- 9 классы

Составители: Дыма В.В.

Срок реализации: 1 год

Подписан цифровой подписью: da829439-b31c-4666-80f2-eee513e2a9f5
DN: CN=da829439-b31c-4666-80f2-eee513e2a9f5
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.09.19 20:31:27+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2025.1.0

с. Кинель-Черкассы 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Пересвет» для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Основные документы, используемые при составлении рабочей программы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- О недопустимости перегрузок, обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы;
- Учебного плана ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы на2026-2027 учебный год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «Пересвет» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-9 классах.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

Планируемые результаты 5-7 классы			
Личностные	*Метапредметные*		
	Регулятивные	*Коммуникативные*	*Познавательные*
У обучающегося будут сформированы: - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому	*Обучающийся научится:* - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их	*Обучающийся научится:* - способности выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми; -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; -формулировать	*Обучающийся научится:* -уметь объяснять задания; -понимать причины успеха и не удачи -владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека; -понимать о здоровье как одного из важнейших условий развития человека, - понимать о роли физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек

здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.	подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. - длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; - потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; *Обучающийся получит возможность научиться:* -формированию культуры движений, умения	собственное мнение и позицию; -договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; -строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; -задавать вопросы; -контролировать действия партнеров; -владеть диалоговой формой речи. *Обучающийся получит*	*Обучающийся получит возможность научиться:* - искать и выделять, обрабатывать необходимую информацию из различных источников; -определять основную и второстепенную информацию; - ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем

	передвигаться легко, красиво, непринуждённо; - планиров анию определен ия последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составлять план последовательности действий; - прогнозировать уровень усвоения знаний	*возможность научиться:* - слушать собеседника; -определять общую цель и пути ее достижения; -осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников	

Планируемые результаты освоения программы 5-7классы

Сформированные действия	Должны научиться
Ученик научится: - правилам безопасного поведения во время занятий спортивными и подвижными играми; - развитию физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся в спортивных играх; - названию разучиваемых технических приёмов игр и основам правильной техники; - наиболее типичным ошибкам при выполнении технических приёмов и тактических действий; - упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); - выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; - основам содержания правил соревнований по спортивным играм; - жестам судьи спортивных игр; - игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр.	*Ученик получит возможность научиться:* - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми; - выполнять технические приёмы и тактические действия; - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми; - играть в спортивные игры с соблюдением основных правил; - демонстрировать жесты судьи спортивных игр; - проводить судейство спортивных игр

Планируемые результаты 8-9 классы			
Личностные	Метапредметные		
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
У обучающегося будут сформированы: - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; Способность к самоопределению, смыслообразованию; формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.	*Обучающийся научится* : Соотнесению известного и неизвестного; Умению планировать, оценивать; Проявлять к волевое усилие *Обучающийся получит возможность научиться:* планированию определения последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составлять план последовательности действий; прогнозировать уровень усвоения знаний	*Обучающийся научится*: Формулированию цели Выделению необходимой информации Структурированию Умению выбирать эффективные способы решения учебной задачи Рефлексии Анализу и синтезу Сравнению Классификации *Обучающийся получит возможность научиться:* слушать собеседника; определять общую цель и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности, разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников	*Обучающийся научится*: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановке вопросов Разрешению конфликтов *Обучающийся получит возможность научиться:* определять основную и второстепенную информацию; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем .

Планируемые результаты освоения программы 8-9 классы

Сформированные действия	Должны научиться
Ученик научится: - правилам безопасного поведения во время занятий спортивными и подвижными играми; - развитию физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся в спортивных играх; - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.	*Ученик получит возможность научиться:* -соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми; -выполнять технические приёмы и тактические действия; -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; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности. 7

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

	Раздел	Описание основных содержательных линий
5-9 класс	1.Баскетбол	Стойки и перемещения игрока, остановка двумя шагами, повороты, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5. Подвижные игры с элементами баскетбола.
	2.Волейбол	Стойки и перемещения игрока (перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Передачи мяча и прием мяча (передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой). Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. Тренировочные игры с заданиями.
	3.Подвижные игры	Разучивание игр народов Южного Урала, русских народных игр. В том числе- «Лапта», круговая лапта, в четыре стойки и др.
	4. Общая физическая подготовка	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома; суставная гимнастика, фитбол-гимнастика, упражнения на степах; корригирующая гимнастика, направленная на формирования правильной осанки, укрепление мышц спины и живота; контрольные упражнения; соревнования.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

5 Класс (по 0,5 ч)

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Стойка и перемещение игрока Ловля и передача мяча	Виды стоек баскетболистов; типы передвижения по полю; техника передвижения по полю; физические качества, которые нужны в баскетболе упражнения для развития навыков игры.
		Упражнения по технике ловли мяча; ловля мяча, летящего высоко; упражнения по технике передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху.
2.	Остановки и повороты Бросок мяча по кольцу	Изучение техники остановки двумя шагами, поворотов на месте с мячом и без мяча (вперед, назад) с активным сопротивлением соперника и без сопротивления.
		Освоение техники броска одной рукой от плеча, броска одной рукой сверху в прыжке, броска двумя руками снизу, добивания мяча.
3.	Ведение мяча Техника защиты и нападения	Обводка с изменением скорости, высоты отскока мяча, с изменением направления,
		Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске.
4.	Тактические действия игроков в защите и нападении Стойка и перемещение игрока	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5.
		Стойки из различных исходных положений, переход из одной стойки в другую, принятие стойки после различных перемещений, закрепление стоек в играх и игровых

		упражнениях. Перемещения в стойке вперед, назад, в стороны приставными шагами, скрестными шагами с различной скоростью
5.	Прием и передачи мяча Нижняя прямая подача мяча	Верхняя передача мяча в парах, тройках; нижняя передача мяча; передачи мяча над собой сверху и снизу, в стену. Игровые элементы с использование приема и передач мяча сверху и снизу.
		Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подачи в целом. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.
6.	Тактические действия в игре	Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
7.	Подвижные игры	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры («Лапта», «Поменяться местами», «Медный пень» (башкирская народная игра), «Перехватчики» (татарская народная игра), «Мяч по кругу» (русская народная игра), «Невод» (русская народная игра), «В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты» и т.п.)
8.	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	Изучение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после окончания урока. Разобрать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС.
9.	Суставная гимнастика	Разучивание и выполнение комплекса упражнений суставной гимнастики
10.	Фитбол-гимнастика	Разучивание упражнений с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений.

11.	Корригирующая гимнастика	Выполнение упражнений на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корригирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
12-13	Упражнения на степах	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов.
14-15.	Контрольные испытания	Челночный бег, бег 30 м. Силовые упражнения (отжимание, подтягивание)
16-17.	Спортивные состязания	Первенство школы по легкой атлетике

6 класс (по 1 ч)

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Стойка и перемещение игрока	Виды стоек баскетболистов; типы передвижения по полю; техника передвижения по полю; физические качества, которые нужны в баскетболе упражнения для развития навыков игры.
2	Ловля и передача мяча	Упражнения по технике ловли мяча; ловля мяча, летящего высоко; упражнения по технике передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху.
3.	Остановки и повороты	Изучение техники остановки двумя шагами, поворотов на месте с мячом и без мяча (вперед, назад) с активным сопротивлением соперника и без сопротивления.
4.	Бросок мяча по кольцу	Освоение техники броска одной рукой от плеча, броска одной рукой сверху в прыжке, броска двумя руками снизу, добивания мяча.
5.	Ведение мяча	Обводка с изменением скорости, высоты отскока мяча, с изменением направления,
6.	Техника защиты и нападения	Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске.
7-9	Тактические действия игроков в защите и нападении	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5.
10.	Стойка и перемещение игрока	Стойки из различных исходных положений, переход из одной стойки в другую, принятие стойки после различных

		перемещений, закрепление стоек в играх и игровых упражнениях. Перемещения в стойке вперед, назад, в стороны приставными

		шагами, скрестными шагами с различной скоростью
11.	Прием и передачи мяча	Верхняя передача мяча в парах, тройках; нижняя передача мяча; передачи мяча над собой сверху и снизу, в стену. Игровые элементы с использование приема и передач мяча сверху и снизу.
12.	Нижняя прямая подача мяча	Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подачи в целом. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.
13-16	Тактические действия в игре	Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
17-26	Подвижные игры	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры («Лапта», «Поменяться местами», «Медный пень» (башкирская народная игра), «Перехватчики» (татарская народная игра), «Мяч по кругу» (русская народная игра), «Невод» (русская народная игра), «В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты» и т.п.)
27	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	Изучение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после окончания урока. Разобрать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС.
28	Суставная гимнастика	Разучивание и выполнение комплекса упражнений суставной гимнастики
29	Фитбол-гимнастика	Разучивание упражнений с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений.
30	Корригирующая гимнастика	Выполнение упражнений на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корригирующие упражнения лежа на

		спине, животе, у гимнастической стенки.
31	Упражнения на степах	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов.
32	Контрольные испытания	Челночный бег, бег 30 м. Силовые упражнения (отжимание, подтягивание)
33-34	Спортивные состязания	Первенство школы по легкой атлетике

7 Класс (по 1 ч)

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Техника безопасности. Правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом	Техника безопасности. Повторение правил игры. правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом.
2-3.	Удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча	Удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча. Позиционное нападение.
4-5.	Ведение мяча и обводка, отбор мяча	Ведение мяча и обводка, отбор мяча. Игра в защите и нападении. Удары по воротам
6.	Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок	Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
7.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей
8.	Передвижения баскетболиста. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей
9.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи двумя руками от груди. Личная защита. Учебная игра.
10.	Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы,	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение
	от груди с места	мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы, от груди с места. Учебная игра.

11.	Позиционное нападение со сменой мест	Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске.
12.	Тактические действия игроков в защите и нападении	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5.
13.	Стойка и передвижения игрока. Техника безопасности	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
14.	Комбинации из разученных перемещений	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
15.	Правила игры, правила проведения соревнований, перемещения	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
16.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
17.	Тактические действия в игре	Тактические действия. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
18.	Подача мяча, прием мяча с подачи	Подача мяча, прием мяча с подачи. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
19.	Правила игры, правила проведения соревнований, перемещения, передачи мяча	Правила игры, правила проведения соревнований, перемещения, передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам. Судейство.

20-27.	Подвижные игры	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры («Лапта», «Поменяться местами», «Медный пень» (башкирская народная игра), «Перехватчики» (татарская народная игра), «Мяч по кругу» (русская народная игра), «Невод» (русская народная игра), «В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты» и т.п.)
28.	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	Применение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после окончания урока. Разбирать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС.
29.	Суставная гимнастика	Применять и выполнять комплекс упражнений суставной гимнастики
30.	Фитбол-гимнастика	Составлять и применять упражнения с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений.
31.	Корригирующая гимнастика	Самостоятельно выполнять упражнения на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корригирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
32.	Упражнения на степах	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов.
33.	Контрольные испытания	Силовые упражнения (отжимание, подтягивание, и т.п)
34.	Суставная гимнастика	Первенство школы по легкой атлетике.

8 – 9 класс (по 1 ч)

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок	Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
2	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей
3	Передвижения баскетболиста. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей
4	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи двумя руками от груди. Личная защита. Учебная игра.
5	Ведение мяча Бросок двумя руками от головы, от груди с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы, от груди с места. Учебная игра.
6	Позиционное нападение со сменой мест	Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске.
7-8	Тактические действия игроков в защите и нападении	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5.

9	Стойка и передвижения игрока. Техника безопасности	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
10	Комбинации из разученных перемещений	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
11	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
12-15	Тактические действия в игре	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
16-25	Подвижные игры	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры («Лапта», «Поменяться местами», «Медный пень» (башкирская народная игра), «Перехватчики» (татарская народная игра), «Мяч по кругу» (русская народная игра), «Невод» (русская народная игра), «В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты» и т.п.)
26	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	Применение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после окончания урока. Разбирать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС.
27	Суставная гимнастика	Применять и выполнять комплекс упражнений суставной гимнастики

28	Фитбол-гимнастика	Составлять и применять упражнения с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений.
29	Корригирующая гимнастика	Самостоятельно выполнять упражнения на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корригирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
30	Упражнения на степах	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов.
31	Контрольные испытания	Силовые упражнения (отжимание, подтягивание, и т.п)
32-33	Спортивные состязания	Первенство школы по легкой атлетике