**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 59 ИМЕНИ Г.К. ЖУКОВА»**

РАССМОТРЕНА

на заседании МО
учителей физической культуры и
ОБЖ

Протокол № 1 от 25.08.2020 г.

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического Совета
Учреждения

Протокол № 15 от 31.08.2020 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Основы физической подготовки»

5-8 класс

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации: 4 года

г. о. Тольятти 2020

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер.

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни;
- 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;
- 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;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;

– 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;

– формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Регулятивные:

– бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы

– уметь через диалог разрешать конфликты

– самостоятельно оценивать свои физические возможности.

Познавательные:

– умение контролировать скорость, ускоряться

– осваивать двигательные действия, составляющие содержание лёгкой атлетики

– проявлять быстроту и ловкость во время спортивных и подвижных игр.

Коммуникативные:

– уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.

– проявлять упорство и выносливость

– уметь контролировать эмоции во время занятий лёгкой атлетикой

– уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику

– характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.

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

– представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Подвижные игры. Русские народные игры.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;

- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям

СТРУКТУРА КУРСА

№ п/п	Тема
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности
2.	Легкая атлетика
3.	Волейбол
4.	Баскетбол
5	Гимнастика с элементами акробатики

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	2
2.	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	2
3.	Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине.	2
4.	Волейбол. Техника Безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	2
5.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
6.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
7.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
8.	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника Нижней прямой подачи.	2
9.	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней Прямо подачи.	2
10.	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	2
11.	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	2
12.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
13.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, Боковая подача.	2
14.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
15.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
16.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2
17.	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки Двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	2
18.	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	2
19.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	2
20.	Баскетбол. Ведение мяча с Изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2
21.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2
22.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
23.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
24.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2
25.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2

26.	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2
27.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Подниманиетуловища.	2
28.	Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	2
29.	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения На гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения В равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	2
30.	Гимнастика с Элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упр. упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	2
31.	Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
32.	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	2
33.	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	2
34.	Легкая беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец. О.Р.У.,	2
	Итого	68 ч

6 класс.

№	Тема	Количество часов
1.	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	2
2.	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	2
3.	Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине.	2
4.	Волейбол. Техника Безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	2
5.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
6.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
7.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
8.	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника Нижней прямой подачи.	2
9.	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней Прямо подачи.	2
10.	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	2
11.	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	2
12.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
13.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, Боковая подача.	2
14.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
15.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
16.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2
17.	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки Двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	2
18.	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	2
19.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	2
20.	Баскетбол. Ведение мяча с Изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2
21.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2
22.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
23.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
24.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2
25.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2
26.	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2

27.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Подниманиетуловища.	2
28.	Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	2
29.	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения На гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения В равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	2
30.	Гимнастика с Элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упр. упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	2
31.	Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
32.	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	2
33.	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	2
34.	Легкая беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец. О.Р.У.,	2
	Итого	68 ч

7 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	2
2.	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	2
3.	Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине.	2
4.	Волейбол. Техника Безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	2
5.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
6.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
7.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
8.	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника Нижней прямой подачи.	2
9.	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней Прямо подачи.	2
10.	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	2
11.	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	2
12.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
13.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, Боковая подача.	2
14.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
15.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
16.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2
17.	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки Двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	2
18.	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	2
19.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	2
20.	Баскетбол. Ведение мяча с Изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2
21.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2
22.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
23.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
24.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2
25.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2

26.	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2
27.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Подниманиетуловища.	2
28.	Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	2
29.	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения На гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения В равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	2
30.	Гимнастика с Элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упр. упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	2
31.	Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
32.	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	2
33.	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	2
34.	Легкая беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец. О.Р.У.,	2
	Итого	68 ч

8 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	2
2.	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	2
3.	Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине.	2
4.	Волейбол. Техника Безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	2
5.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
6.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
7.	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
8.	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника Нижней прямой подачи.	2
9.	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней Прямо подачи.	2
10.	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	2
11.	Волейбол. Техника передач мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	2
12.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
13.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, Боковая подача.	2
14.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
15.	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
16.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2
17.	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки Двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	2
18.	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	2
19.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	2
20.	Баскетбол. Ведение мяча с Изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2
21.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2
22.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
23.	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
24.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2
25.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2

26.	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2
27.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Подниманиетуловища.	2
28.	Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	2
29.	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения На гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения В равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	2
30.	Гимнастика с Элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упр. упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	2
31.	Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
32.	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	2
33.	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	2
34.	Легкая беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец. О.Р.У.,	2
	Итого	68 ч