

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БЕЖАНИЦКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕЖАНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
протокол №1 от.30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы **Безуглова М.А. Михайлова**
Приказ №133-ОД от 30 августа 2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОФП»**

для 7-А, 7-Б классов

1 часа в неделю

34 часа за год

срок реализации программы 2 года

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Алексеева Светлана Анатольевна

Бежаницы

2021

1. «Результаты освоения курса внеурочной деятельности».

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

В секции занимаются дети в возрасте 13-15 лет.
Количество занимающихся в секции – 7-А 25, 7-Б 24 обучающихся.
Продолжительность занятий в секции – по 1 часу 1 раз в неделю.
За год – 34 часа.
Изучение программного материала рассчитано на 2 года.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в пионербол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его, основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи, профилактика травматизма;

Основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований.

1-й год обучения

Теоретическая часть – 4 часа

Задачи развития массовой физической культуры и требования к выполнению ВФСК ГТО – 2 часа.
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств - 1 час.
Правила соревнований, их организация и проведение — 1 час.

Формы организации: беседа о развитии массовой физической культуры в России и требования к выполнению ВФСК ГТО. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению выполнению комплекса ВФСК ГТО, к участию в спортивных соревнованиях, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

Легкая атлетика – 6 часов

Бег 30, 60, 1-2 км. Прыжки в длину с места, с разбега в высоту. Метание мяча с разбега на дальность и в цель.

Формы организации: беседа о требования к выполнению ВФСК ГТО, владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к выполнению ВФСК ГТО, проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

Гимнастика - 6 часов.

Гимнастические упражнения: развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед,

стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).

Формы организации: беседа о владении современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, развитие гибкости, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и олимпиаде по физической культуре и т.д.

1. Элементы волейбола – 9 часов.

Изучение элементов волейбола: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, передачи мяча сверху двумя руками, снизу, передачи мяча в парах, через сетку.

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Проведение игры по упрощенным правилам, подвижных игр с мячами.

Формы организации: беседа о владении современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

2. Баскетбол – 9 часов.

Ведение мяча на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от груди.

Броски мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо после двух шагов. Штрафной бросок.

Эстафеты баскетболистов. Изучение правил игры баскетбол. Учебная игра.

Передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым

прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Изучение техники безопасности на занятиях баскетбола. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдение правил игры.

Формы организации: беседа о владении современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

Входная аттестация

Знание зон на волейбольном поле.

Промежуточная аттестация

Подача мяча в заданную зону.

Итоговая аттестация.

Знание правил спортивных игр волейбола и баскетбола игр.

Формы организации: беседа о владении современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

1-й год обучения

№	Раздел. Тема.	Кол-во часов
1.	Теоретическая часть	4
2.	Легкая атлетика	6
3.	Гимнастика	6
4.	Элементы волейбола	9
5	Баскетбол	17
	Всего:	34

2-й год обучения

Теоретическая часть – 2 часа

Задачи развития массовой физической культуры и требования к выполнению ВФСК ГТО – 1 час.

Правила соревнований, их организация и проведение — 1 час.

Формы организации: беседа о развитии массовой физической культуры в России и требования к выполнению ВФСК ГТО. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению выполнению комплекса ВФСК ГТО, к участию в спортивных соревнованиях, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

Легкая атлетика -6 часов.

Бег 30, 60, 1-2 км. Прыжки в длину с места, с разбега в высоту. Метание мяча с разбега на дальность и в цель.

Формы организации: беседа о владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

Гимнастика - 6 часов.

Гимнастические упражнения: развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).

Формы организации: беседа о владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, развитие гибкости, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и олимпиаде по физической культуре и т.д.

3. Элементы волейбола – 10 часов.

Изучение элементов волейбола: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, передачи мяча сверху двумя руками, снизу, передачи мяча в парах, через сетку.

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Проведение игры по упрощенным правилам, подвижных игр с мячами.

Формы организации: беседа о владении современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

4. Баскетбол – 8 часов.

Ведение мяча на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо после двух шагов. Штрафной бросок. Эстафеты баскетболистов. Изучение правил игры баскетбол. Учебная игра.

Передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Изучение техники безопасности на занятиях баскетбола. Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдение правил игры.

Формы организации: беседа о владении современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, индивидуальная работа, фронтальная работа, работа в парах, групповая работа, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Виды деятельности: диалог, подготовка к проведению спортивных соревнований, практическая деятельность, проведение исследований, работа над проблемным вопросом, наблюдение, проведение подвижных и спортивных игр, зачеты, участие в школьных и районных соревнованиях и т.д.

2-й год обучения

№	Раздел. Тема.	Кол-во часов
1.	Теоретическая часть	2
2.	Легкая атлетика	6
3.	Гимнастика	6
4.	Элементы волейбола	12
5	Баскетбол	8
	Всего:	34

3. Тематическое планирование 1-й год обучения

№	Учебный материал	Количество часов
1	Задачи развития массовой физической культуры и требования к выполнению ВФСК ГТО. Техника безопасности на занятиях волейбола. Правила поведения.	1
	Легкая атлетика	3
2	Бег 30-60 м. Бег 1-2 км.	1
3	Бег 30-60 м. Прыжки в длину с места, с разбега в высоту.	1
4	Входная аттестация. Бег 30 м. Метание мяча с разбега на дальность и в цель.	
	Гимнастика	6
5	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	1
6	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	
7	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	
8	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	
9	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения	

	(кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	
10	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	
	Волейбол	9
11	Волейбол. Зоны на волейбольном поле. Передачи мяча сверху. Игры с мячами.	1
12	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху.	1
13	Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
14	Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
15	Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
16	Промежуточная аттестация. Поддача мяча в заданную зону. Правила игры. Учебная игра.	1
17	Правила соревнований, их организация и проведение — 1 час.	
18	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
19	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
20	Поддачи мяча сверху, снизу. Правила игры. Передачи мяча в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
	Баскетбол	9
21	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Правила поведения. Правила игры.	1
22	Передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча.	1
23	Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении, со сменой мест. Ведение мяча.	1
24	Броски мяча в кольцо. Ведение мяча на месте, в движении, со сменой мест. Учебная игра баскетбол.	1
25	Передачи мяча двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо. Учебная игра баскетбол.	1
26	Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	1
27	Бросок мяча в кольцо после двух шагов. Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1
28	Бросок мяча в кольцо после двух шагов. Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1
29	Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча в кольцо. Щтрафной бросок в кольцо. Учебная игра.	1
30	Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча в кольцо. Щтрафной бросок в кольцо. Учебная игра.	1

31	Задачи развития массовой физической культуры и требования к выполнению ВФСК ГТО. Бег 30, 60 м.	1
	Легкая атлетика	3
32	Бег 30, 60 м. Прыжки в длину с места, с разбега в высоту.	1
33	Итоговая аттестация Бег 30, 60 м. Метание мяча с разбега на дальность и в цель.	1
34	Бег 1-2 км. Метание мяча с разбега на дальность и в цель.	1
	Всего:	34 часа

Тематическое планирование 2-й год обучения

№	Учебный материал	Количество часов
1	Теоретическая часть – 1 час Задачи развития массовой физической культуры и требования к выполнению ВФСК ГТО. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила поведения.	1
	Легкая атлетика	3
2	Бег 30-60 м. Бег 1-2 км. Метание мяча с разбега на дальность и в цель.	1
3	Бег 30-60 м. Прыжки в длину с места, с разбега в высоту.	1
4	Входная аттестация. Бег 60 м. Метание мяча с разбега на дальность и в цель.	
	Гимнастика	6
5	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	1
6	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	
7	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	
8	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	
9	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках,	

	мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	
10	Подготовка к олимпиаде по физической культуре. Развитие гибкости, разучивание комплексов акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя самостоятельно и с помощью, стойка на руках, стойка на руках и голове).	
	Волейбол	12
11	Волейбол. Зоны на волейбольном поле. Передачи мяча сверху. Игры с мячами.	1
12	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху.	1
13	Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
14	Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
15	Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
16	Промежуточная аттестация. Поддача мяча в заданную зону. Правила игры. Учебная игра.	1
17	Поддача мяча в заданную зону. Правила игры. Учебная игра.	1
18	Поддача мяча в заданную зону. Правила игры. Учебная игра.	1
19	Теоретическая часть. Правила соревнований, их организация и проведение — 1 час.	1
20	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
21	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
22	Поддачи мяча сверху, снизу. Правила игры. Передачи мяча в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
23	Поддачи мяча сверху, снизу. Правила игры. Передачи мяча в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
	Баскетбол	8
24	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Правила поведения. Правила игры.	1
25	Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении, со сменой мест. Ведение мяча.	1
26	Броски мяча в кольцо. Ведение мяча на месте, в движении, со сменой мест. Учебная игра баскетбол.	1
27	Передачи мяча двумя руками от груди. Броски мяча в кольцо. Учебная игра баскетбол.	1
28	Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	1
29	Бросок мяча в кольцо после двух шагов. Правила игры баскетбол. Учебная игра.	1
30	Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра.	1
31	Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча в кольцо. Штрафной бросок в кольцо. Учебная игра.	1

	Легкая атлетика	3
32	Бег 30, 60 м. Прыжки в длину с места, с разбега в высоту.	1
33	Итоговая аттестация Бег 30, 60 м. Метание мяча с разбега на дальность и в цель.	1
34	Бег 1-2 км. Метание мяча с разбега на дальность и в цель.	1
	Всего:	34 часа