

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации

Череповецкого муниципального района

МОУ "Воскресенская школа"

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета № 1

Голубева Н.П.

Приказ № 202 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

Комина Комина Г.А.

Приказ № 202 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Голубева Н.П.

Приказ № 202 от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для обучающихся 5а-9а классов**

село Воскресенское 2023 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями;
- Приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, направленных письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03;
- Методических рекомендаций по разработке планов внеурочной деятельности общеобразовательной организации в соответствии с обновленными ФГОС ОО и ФООП, направленных письмом Департамента образования Вологодской области от 14.07.2023 № ИХ 20-6520/23;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- ООП ООО МОУ «Воскресенская школа»;
- Положения о рабочей программе педагога МОУ «Воскресенская школа».

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися в рамках третьего часа по физической культуре.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, флорбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Актуальность данной программы продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Цель: формирование у обучающихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, приобщению детей к физической культуре и спорту в процессе активного их участия в играх и соревнованиях, создание условий для достижения высоких спортивных результатов.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) как вида спорта и активного отдыха;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, флорбол);
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости.

Данная рабочая программа рассчитана на 5 лет: 170 учебных часов, из расчета по 34 часа в каждом классе (1 ч в неделю).

В ходе освоения данной программы, учащиеся приобретают знания о месте и значении игр в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игр, изучают взаимодействие игроков друг с другом в групповых действиях для успешного участия в играх и соревнованиях.

Внеурочная деятельность предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний и двигательных действий будет расширяться, углубляться и дополняться за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

5 класс

Общая физическая подготовка. Основная стойка, стойка в шеренгу. Упражнения для формирования осанки, построение в шеренгу. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол-игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча

партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Флорбол.

1. Основы знаний. Понятия о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц и подвижность суставов. Нарушения правил в игре и виды наказаний во флорболе. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Техника безопасности на занятиях по флорболу.

2. Специальная подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

3. Техника игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов в различных сочетаниях и комбинациях в игровых упражнениях и играх. Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу справа и слева. Техника нападения. Индивидуальные действия. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения. Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении. Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении. Тактика игры. Дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков, звеньев и линий команды. Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника. Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре. Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.

6 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.

Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, запрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила-как их соблюдение способствует укреплению здоровья.
2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Флорбол.

1. Основы знаний. Понятия о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц и подвижность суставов. Нарушения правил в игре и виды наказаний во флорболе. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Техника безопасности на занятиях по флорболу.
2. Специальная подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.
3. Техника игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов в различных сочетаниях и комбинациях в игровых упражнениях и играх. Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу справа и слева. Техника нападения. Индивидуальные действия. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения. Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении. Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении. Тактика игры. Дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков, звеньев и линий команды. Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника. Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных

особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре. Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.

7 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Флорбол.

1. Основы знаний. Понятия о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц и подвижность суставов. Нарушения правил в игре и виды наказаний во флорболе. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Техника безопасности на занятиях по флорболу.

2. Специальная подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с

набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

3. Техника игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов в различных сочетаниях и комбинациях в игровых упражнениях и играх. Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу справа и слева. Техника нападения. Индивидуальные действия. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения. Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении. Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении. Тактика игры. Дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков, звеньев и линий команды. Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника. Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре. Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.

8 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.
2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Флорбол.

1. Основы знаний. Понятия о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц и подвижность суставов. Нарушения правил в игре и виды наказаний во флорболе. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Техника безопасности на занятиях по флорболу.
2. Специальная подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.
3. Техника игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов в различных сочетаниях и комбинациях в игровых упражнениях и играх. Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу справа и слева. Техника нападения. Индивидуальные действия. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения. Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении. Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении. Тактика игры. Дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков, звеньев и линий команды. Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника. Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре. Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.

9 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. Основы знаний. Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка. Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Флорбол.

1. Основы знаний. Понятия о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц и подвижность суставов. Нарушения правил в игре и виды наказаний во флорболе. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Техника безопасности на занятиях по флорболу.

2. Специальная подготовка. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

3. Техника игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов в различных сочетаниях и комбинациях в игровых упражнениях и играх. Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу справа и слева. Техника нападения. Индивидуальные действия. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения. Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении. Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении. Тактика игры. Дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков, звеньев и линий команды. Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника. Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре. Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.

3. Планируемые образовательные результаты

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный марафон» направлена на достижение занимающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения программы внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их 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:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам в процессе игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания по физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

4. Тематическое планирование внеурочной деятельности

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятий	Цифровые образовательные ресурсы
Баскетбол – 8 часов				
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Стойка игрока	1	Воспитание качеств личности: ответственность, ответственное отношение	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf

	(исходные положения)		к учению, готовность к саморазвитию и	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	самообразованию, - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и	
3	Передача от плеча. Передача от груди. Передача из-за головы. Передача в движении.	1	коллективного безопасного поведения. <i>В области коммуникативной культуры:</i>	
4	Перехват мяча при передаче. Перехват мяча при ведении.	1	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с	
5	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1	партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	
6	Ведение, два шага, бросок в кольцо. Броски в кольцо “из под кольца”.	1	<i>В области нравственной культуры:</i>	
7	Броски в кольцо по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.	1	- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.	
8	Игра-соревнование «Баскетбол»	1	<i>В области трудовой культуры:</i>	
Волейбол – 7 часов				
9	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1	воспитание качеств личности: ответственность, ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/
10	Стойка игрока (исходные положения)	1	самообразованию.	
11	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	<i>В области коммуникативной культуры:</i>	
			- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить	

12	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	<p>адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - умение соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
13	Эстафеты с различными способами перемещений	1	
14	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	
15	Игра-соревнование «Волейбол»	1	
Футбол – 7 часов			
16	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1	<p>Воспитание качеств личности: ответственность, ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и самообразованию.</p> <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физи-
17	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Подвижные игра: «Точная передача».	1	
18	Передачи мяча в парах. Подвижные игра: «Попади в ворота».	1	
19	Освоение техники ведения мяча. Освоение техники остановки катящегося мяча.	1	
20	Стойки и перемещения футболиста.	1	
21	Закрепить удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	1	

	Двусторонняя игра в футбол		ческими упражнениями, во время игр и соревнований.	
22	Игра-соревнование «Футбол»	1	<p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - умение соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. 	
Флорбол – 12 часов				
23	Инструктаж по т/б на занятиях по флорболу. Правила игры.	1	<p>Воспитание качеств личности: ответственность, ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и самообразованию.</p> <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. 	https://florbol35.tb.ru/
24	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений из стоек с техническими приемами.	1	<p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. 	
25	Действия с мячом. Выполнение технических приемов на высокой скорости при обыгрывании соперника	1		
26	Техника защиты и нападения. Тактические варианты при выполнении штрафных бросков и при введении мяча в игру.	1		
27	Определения состава команды на игру. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.	1		
28	Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу справа и слева.	1	<p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и 	

29	Техника нападения. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения.	1	отдыха; - умение соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
30	Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении. Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	1		
31	Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника.	1		
32	Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре	1		
33	Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.	1		
34	Игра-соревнование «Флорбол»	1		

6 класс

№ п/п	тема	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятий	Цифровые образовательные ресурсы
Баскетбол – 8 часов				
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1	Воспитание качеств личности: ответственность, ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и самообразованию, - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо. Броски в кольцо “из под кольца”.	1		
3	Броски в кольцо по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.	1		

4	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
5	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
6	Командные тактические действия в нападении и защите	1
7	Судейство учебной игры в баскетбол	1
8	Игра-соревнование «Баскетбол»	1
Волейбол – 13 часов		
9	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
10	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
11	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
12	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
13	Нижняя передача над собой	1
14	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1
15	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1
16	Игра-соревнование «Волейбол»	1
Футбол-8 часов		
17	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Остановка катящегося мяча.	1
18	Обучение техники передачи мяча.	1
19	Ведение мяча внешней и внутренней частью ю подъёма по прямой. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
20	Ведение мяча внешней и внутренней частью	1

В области коммуникативной культуры:
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/>

	ю подъёма дуге. Подвижная игра: «Метко в цель».	
21	Ведение мяча внешней и внутренней частью ю подъёма с остановками по сигналу. Остановка катящегося мяча внутренней частью ступни. Подвижная игра: «Футбольный бильярд».	1
22	Ведение мяча внешней и внутренней частью ю подъёма между стойками. Остановка катя щегося мяча внутренней частью ступни. Подвижна я игра: «Гонка мячей».	1
23	Ведение мяча внешней и внутренней частью ю подъёма с обводкой стоек. Остановка кат ящегося мяча внутренней частью ступни.	1
24	Игра-соревнование «Футбол»	1
Флорбол-10 часов		
25	Инструктаж по т/б на занятиях по флорболу. Правила игры. Действия с мячом. Выполнение технических приемов на высокой скорости при обыгрывании соперника	1
26	Техника защиты и нападения. Тактические варианты при выполнении штрафных бросков и при введении мяча в игру.	1
27	Определения состава команды на игру. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.	1
28	Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу	1

<https://florbol35.tb.ru/>

	справа и слева.			
29	Техника нападения. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения.	1		
30	Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении. Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	1		
31	Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника.	1		
32	Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре	1		
33	Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.	1		
34	Игра-соревнование «Флорбол»	1		

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятий	Цифровые образовательные ресурсы
Баскетбол – 9 часов				
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Баскетбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	Воспитание качеств личности: ответственность, ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и самообразованию, - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/

2	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Быстрый прорыв (2x1). Спортивная игра «Баскетбол».	1	безопасного поведения. <i>В области коммуникативной культуры:</i> - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
3	Ведение мяча на месте с низкой и средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2x1).	1	<i>В области нравственной культуры:</i> - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.
4	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Спортивная игра «Баскетбол».	1	<i>В области трудовой культуры:</i> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
5	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Баскетбольные эстафеты. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1	- умение соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1, 3x3). Спортивная игра «Баскетбол».	1	
7	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2), Спортивная игра «Баскетбол».	1	
8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой	1	

	места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3х1, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол».	
9	Игра-соревнование «Баскетбол».	1
Волейбол – 8 часов		
10	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества.	1
11	Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке	1
12	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
13	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1
14	Волейбол. Прямой нападающий удар. Техника удара по мячу.	1
15	Подачи и удары.	1
16	Волейбольные упражнения	1
17	Игра-соревнование «Волейбол».	
Футбол- 8 часов		
18	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Спортивная игра «футбол».	1
19	Различные техники ведения мяча ногами. Учебная игра «Футбол».	1
20	Различные техники ведения мяча ногами. Учебная игра «Футбол».	1
21	Техника ударов по катящему мячу ногой. Учебная игра «Футбол».	1
22	Техника ударов по катящему мячу ногой. Учебная игра «Футбол».	1
23	Жонглирование мячом ногами. Учебная игра «Футбол».	1

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/316>

[4/](#)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/316>

[4/](#)

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/320>

[2/](#)

24	Жонглирование мячом ногами. Учебная игра «Футбол».	1
25	Игра-соревнование «Футбол»	1
27	Флорбол-9 часов Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу справа и слева.	1
28 28	Техника нападения. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения. Техника нападения. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения.	1 1
29	Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении. Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	1
30	Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника.	1
31	Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре	1
32	Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.	1
33	Игра-соревнование «Флорбол»	1
34	Игра-соревнование «Флорбол»	1

<https://florbol35.tb.ru/>

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятий	Цифровые образовательные ресурсы
Баскетбол – 9 часов				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/
1	Инструктаж по т/б. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Спортивная игра «Баскетбол».	1	Воспитание качеств личности: ответственность, ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и самообразованию, - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.	
2	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	<i>В области коммуникативной культуры:</i>	
3	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2х1).	1	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	
4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Групповые тактические действия в нападении, защите.	1	<i>В области нравственной культуры:</i>	
5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Групповые тактические действия в нападении, защите. Быстрый прорыв (2х1).	1	- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.	
6	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Групповые тактические действия в нападении, защите.	1	<i>В области трудовой культуры:</i>	
7	Сочетание приемов передвижений и остановок. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические действия в нападении и защите.	1	- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;	

	Двусторонняя учебная игра.		<p>- умение соблюдать правила безопасности;</p> <p>- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>		
8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1			
9	Игра-соревнование «Баскетбол».	1			
Волейбол – 7 часов					
10	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	1			
11	Прямой нападающий удар. Двусторонняя учебная игра.	1			
12	Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра.	1			
13	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.	1			
14	Одиночное блокирование. Двусторонняя учебная игра.	1			
15	Страховка при блокировании. Двусторонняя учебная игра.	1			
16	Игра-соревнование «Волейбол».	1			
Футбол -8 часов					
17	Инструктаж по т/б. Основные правила игры в футбол. Тактические действия в защите, нападении.	1			
18	Техника передвижения игрока. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Тактические действия в защите. Удар внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	1			
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/34/72/
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/32/16/

19	Совершенствование техники ведения мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в нападении. Двусторонняя учебная игра.	1
20	Остановка мяча грудью. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1
21	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1
22	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите, нападении. Двусторонняя учебная игра.	1
23	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите, нападении. Финт остановкой. Двусторонняя учебная игра.	1
24	Игра-соревнование «Футбол»	
Флорбол-9 часов		
25	Инструктаж по т/б на занятиях по флорболу. Правила игры. Действия с мячом. Выполнение технических приемов на высокой скорости при обыгрывании соперника	1
26	Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу справа и слева.	1
27	Техника нападения. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления	1

https://florbol35.tb.ru/

	движения.			
28	Техника игры вратаря. Отбор и отбивания мяча в падении. Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	1		
29	Тактика игры вратаря. Руководство обороной, Умение организовать атаку на ворота противника.	1		
30	Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре	1		
31	Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.	1		
32	Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.	1		
33	Игра-соревнование «Флорбол»	1		
34	Игра-соревнование «Флорбол»	1		

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятий	Цифровые образовательные ресурсы
Баскетбол – 10 часов				
1	Инструктаж по т/б. Правила баскетбола. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	Воспитание качеств личности: ответственность, ответственное отношение к учению, готовность к саморазвитию и самообразованию, - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
2	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Спортивная игра «Баскетбол».		<i>В области коммуникативной культуры:</i>	
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		

	без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра.		- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.	
4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя учебная игра.	1	<i>В области нравственной культуры:</i> - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.	
5	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. Двусторонняя учебная игра.	1	<i>В области трудовой культуры:</i> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - умение соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
6	Игра в защите, выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1		
7	Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). Двусторонняя учебная игра			
8	Диагностирование и тестирование. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Учебная игра.	1		
9	Судейство и организация соревнований. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Двусторонняя учебная игра.	1		
10	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Двусторонняя учебная игра.	1		
11	Игра-соревнование «Баскетбол».			

	футбол. <i>Техника игры:</i> удары по мячу, остановка мяча. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
22	Ведение мяча, ложные движения (финты). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	1
23	Отбор мяча, перехват мяча. Двусторонняя учебная игра. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1
24	Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра.	1
25	Тактические действия, тактика вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
26	Соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
27	Игра-соревнование «Футбол»	1
	Флорбол-9 часов	
28	Инструктаж по т/б на занятиях по флорболу. Правила игры. Действия с мячом. Сильный прямой удар до 20 метров, остановка летящего мяча клюшкой справа и слева, удары по летящему мячу справа и слева.	1
29	Техника нападения. Выбор места свободного от опеки противника. Ведения мяча разными способами с ускорениями и с применением	1

https://florbol35.tb.ru/

	различных обманных движений. Обманные движения с изменением скорости и направления движения.			
30	Техника игры вратаря. Руководство обороной. Отбор и отбивания мяча в падении. Командные действия. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	1		
31	Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальных особенностей флорболистов (быстрый бег, обводка, финт) и применение их в игре	1		
32	Групповые и командные действия. Изучение командных действий в обороне и атаке. Игра при численном большинстве и меньшинстве.	1		
33	Игра-соревнование «Флорбол»	1		
34	Игра-соревнование «Флорбол»	1		