УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ГОЛИЦЫНО (МБОУ СОШ с.ГОЛИЦЫНО)

ул. Московская, д. 43,с. Голицыно, Нижнеломовский район, 442144
телефон 5-33-38, E-mail: school-gol@yandex.ru
ОГРН 102580097589, ИНН 5827008887

ПРИНЯТА
Педагогическим советом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с.Голицыно
«30» августа 2021 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с.Голицыно

Н.А.Двужилова
««30» августа 2021 г.
Приказ №51

Программа внеурочной деятельности физкультурно - спортивной направленности «Спортландия» в 6,7,9 классах

Срок реализации: 3 года

Составитель:
учитель физической культуры
Мясин Павел Владимирович

с. Голицыно, 2021 г.

I. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

<u>Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Физическая культура» являются:</u>

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

II Цель и задачи внеурочной деятельности «Физическая культура»:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.
Цель конкретизирована следующими **задачами:**
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.
Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.
Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).
Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.
В ходе реализация программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы «Физическая культура» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия
Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия
Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия
Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, 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°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке. 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. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

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».

Шахматы

1. Техника безопасности на занятиях. Русские шашки. Правила игры. Ознакомление с шахматными фигурами. Првильно называют шахматные фигуры. Играют , соблюдая правила в русские шашки
2. Совершенствование игры в русские шашки. Правила ходов шахматных фигур, ладьи и слона. Совершенствование игры в русские шашки.

Второй год обучения

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 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. 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. Пред матчевая 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».

Шашматы

1. Ознакомление с шахматными фигурами. Совершенствование игры в русские шашки. Правила ходов шахматных фигур, ладьи и слона. Совершенствование игры в русские шашки. Рассказать о правилах игры в шашки «Поддавки». Игра «Поддавки». Д/и «ладья против слона» на досках 8*8 полей, 3*3 поля, 3*4 поля, 4*4 поля.
2. Играю ладьёй против слона, соблюдая правила. Играют , соблюдая правила в русские шашки. Знакомятся с правилами в поддавки, играют, соблюдая правила

Третий год обучения

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 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание 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.* 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. Стритбол.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. .

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

Футбол

1.*Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). 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. Правила игры футзал.

Шахматы

1.Закрепление правил ходов всех изученных фигур Совершенствование игры в русские шашки. Правила ходов и боя шахматной фигуры пешки. Сеанс Совершенствование игры в русские шашки. Игра ферзя, короля, ладьи и слона против пешки. Совершенствование игры в шашки «Поддавки». Закрепление постановки мата ферзём, ладьёй и слоном. Совершенствование игры в русские шашки.

2.Обучение правила замены пешки другой фигурой. Совершенствование постановке мата в один ход. Закрепление записи постановке шахмат на шахматной доске. Совершенствование игры в шашки «Поддавки»

6класс

№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**		
		Всего по программе	**практи**	**теория**
I	**Футбол**	8		
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.			1
2	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		1	
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча		1	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.		1	
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.		1	
6	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.		1	
7	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.		1	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.		1	
II	**Баскетбол**	8		
9	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.			1
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.		1	
11	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		1	
12	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.		1	
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.		1	
14	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.		1	
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		1	
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		1	
III	**Волейбол**	10		
17	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.			1
18	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.		1	

19	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		1	
20	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		1	
21	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.		1	
22	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.		1	
23	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.		1	
24	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		1	
25	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		1	
26	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		1	
IV	**Шахматы**	8		
27	Техника безопасности на занятиях. Русские шашки. Правила игры			1
28	Правила ходов шахматных фигур, ладьи и слона. Совершенствование игры в русские шашки		1	
29	Закрепление техники игры ладьи против слона. Закрепление игры в шашки «Поддавки»		1	
30	Мини турнир в русские шашки.		1	
31	.Закрепление правил ходов всех изученных фигур Совершенствование игры в русские шашки		1	
32	Закрепление правил игры всех изученных фигур Обучение игре в шашки. «Уголки»		1	
33	Обучение правильно ставить шах и защищаться от шаха. Совершенствование игры в шашки «Поддавки».		1	
34	Ознакомление с понятием «мат». Совершенствование игры в шашки «Поддавки» Подведение итогов		1	
	Всего часов:	34		

7 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего по программе	практика	теория
I	**Футбол**	8		
1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.			1
2	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		1	
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.		1	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.		1	
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.		1	
6	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила футзала		1	
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.		1	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.		1	
II	**Баскетбол**	8		
9	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.			1
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		1	
11	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.		1	
12	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.		1	
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв.Игра.		1	
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).		1	
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		1	
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		1	
III	**Волейбол**	10		
17	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещений в стойке			1
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.		1	
19	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование.		1	
20	Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование.		1	
21	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		1	
22	Комбинации: приём, передача, удар		1	
23	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.		1	
24	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		1	

25	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		1	
26	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		1	
IV	**Шахматы**	8		
27	Техника безопасности на занятиях. Русские шашки. Правила игры			1
28	Правила ходов шахматных фигур, ладьи и слона. Совершенствование игры в русские шашки		1	
29	Закрепление техники игры ладьи против слона. Закрепление игры в шашки «Поддавки»		1	
30	Мини турнир в русские шашки.		1	
31	Закрепление правил игры всех изученных фигур Обучение игре в шашки. «Уголки»		1	
32	Ферзь, ладья и слон дают мат в один ход. Совершенствование игры в русские шашки		1	
33	Обучение правила замены пешки другой фигурой. Совершенствование постановке мата в один ход. Закрепление записи постановке шахмат на шахматной доске.		1	
34	Закрепление правил игры в шахматы		1	
	Всего часов:	34		

9 класс

№ п/п	**Наименование темы**	**Количество часов**		
		Всего по программе	**практика**	**теория**
I	**Футбол**	8		
1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.			1
2	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника		1	
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.		1	

4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.		1	
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.		1	
6	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.		1	
7	Игра в мини-футбол. Футзал		1	
8	Игра в мини-футбол. Футзал		1	
II	**Баскетбол**	8		
9	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.			1
10	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.		1	
11	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.		1	
12	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.		1	
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.		1	
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).		1	
15	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.		1	
16	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.		1	
III	**Волейбол**	10		
17	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.			1
18	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.		1	
19	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.		1	
20	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.		1	
21	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.		1	
22	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.		1	
23	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.		1	
24	Игра в волейбол по правилам.		1	
25	Игра в волейбол по правилам.		1	
26	Игра в волейбол по правилам.		1	
IV	**Шахматы**	8		
27	Техника безопасности на занятиях. Русские шашки. Правила игры			1
28	Ознакомление с понятием «пат». Закрепление постановки мата пешкой, королём и конём.		1	
29	Закрепление постановке шахмат в начальное положение. Обучение записи постановке шахмат на шахматной доске. Закрепление постановке мата в один ход в различных шахматных ситуациях.		1	
30	Обучение правила замены пешки другой фигурой. Совершенствование постановке мата в один ход. Закрепление записи постановке шахмат на шахматной доске.		1	

31	Закрепление правила рокировки. Совершенствование игры в русские шашки		1	
32	Закрепления знаний о «ничье» в шахматах. Совершенствование игры в русские шашки		1	
33	Закрепление правил игры в шахматы		1	
34	Подведение итогов		1	
	Всего часов:	34		

5.Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.