**Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре для 5-9-х классов составлена на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования, авторской программы (Матвеев А.П. учебник Физическая культура 5 классы, Просвещение, 2023 г; Матвеев А.П. учебник Физическая культура 6-7классы. Просвещение, 2024 г; В.И.Лях учебник Физическая культура 8-9 классы Просвещение 2018г.; Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 класс: учеб. пособие для общеобразоват. организаций: В.И. Лях. – 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016 г.), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МАОУ «ЛГ № 27». Программа внеурочной деятельности «В здоровом теле-здоровый дух» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися гимназии.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр, подвижных игр: футбола, флорбола, и настольного тенниса. Даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка направлена на укрепление повышение и функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости и т.д.

**Цель курса внеурочной деятельности «В здоровом теле-здоровый дух»**: 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 и подвижными 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.
- подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана для 5- 9 классов в объёме 1 ч. в неделю, 34 ч. в год в соответствии с учебным планом МАОУ «ЛГ № 27».

Срок реализации рабочей программы – 5 лет.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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**:

- 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.

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьном спортивном стадионе. 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. |

**Содержание учебного предмета**

В структуре авторской программы по физической культуре не определено количество часов на изучение конкретных тем. При распределении часов учтены значимость разделов, их объём, а также рекомендации АО ИОО, городского ПО, ПО учителей физической культуры и личный опыт.

| **№ раздела** | **Название раздела** | **Содержание раздела** | **Количество часов** |
|---|---|---|---|
| **1.** | **Основы знаний** | Техника безопасности во время занятий спортивными, подвижными играми, ОФП и СФП. Основы строения человека и работы систем организма. Влияние занятий спортивными и подвижными играми на организм. Влияние регулярных занятий физкультурой на организм человека. Режим дня и режим питания. Основные правила спортивных и подвижных игр. Основные правилаи техника выполнения физических упражнений. Технические элементы спортивных и подвижных игр. Правила игр и жесты судей. Тактические действия игроков. | В процессе урока; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | История развитии спортивных игр, подвижных игр. | |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки** | | |
| | **Футбол** | Перемещения и стойки играков. Ведение мяча, дриблинг. 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».<br>Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обвдкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры футзал. 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. | **9** |
| | **Настольный теннис.** | Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».<br>Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.<br>Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.<br>Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.<br>Тактика одиночных игр.<br>Игра в защите.Основные тактические комбинации.<br>При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; 6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.<br>Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.<br>Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.<br>Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. | **9** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).<br>Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.<br>Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая). | |
| **2.1** | **Флорбол.** | Техника нападения. Действия без мяча. *Перемещения и стойки*: стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег «скрестным шагом», остановка и повороты с перекладыванием клюшки в руках, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.<br>Действия с мячом**.** *Техника передачи и остановки мяча*: -передача мяча на месте, (справа, слева); передача мяча в движении после ведения по прямой (шагом, бегом); передача мяча с отскоком от борта, с места, после ведения; обратная передача за спину, передача меча по воздуху.<br>*Техника ведения мяча*: ведения мяча без отрыва клюшки по прямой шагом, бегом; с изменением направления движения, ведения мяча короткими толчками по прямой с ускорением; ведения с перекладыванием клюшки, по прямой, шагом, бегом, с изменением направления, движения и скорости.<br>*Техника ударов и бросков по воротам:* удар по воротам с места, после ведения, после передачи без обработки мяча; бросок по воротам с места, после ведения, после передачи с обработки мяча.<br>Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках.<br>Техника защиты. Действие с клюшкой без мяча.<br>*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед.<br>*Техника игры вратаря,* остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря, отбивание катящегося мяча ногой.<br>Тактическая подготовка. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор места на площадки для выполнения броска по воротам или паса партнеру, выбор места для защитных действий.<br>*Групповые действия.* Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом.<br>Взаимодействия игроков на поле. *Командные действия* | **12** |
| **3** | **Общая физическая подготовка.** | Упражнения: с собственным весом, с небольшим отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, скорости, координации, быстроты, ловкости. | **В процессе урока** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: спринтерский бег, подтягивания, бег на выносливость, метание, челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон туловища из положения стоя, отжимания.** | **4** |
| **4** | **Контрольный зачет** | | **1** |
| **Итого:** | | | **34** |

**Календарно-тематическое планирование в 5-ых классах.**

| **№** | **Тема раздела.**<br>**Тема урока** | **Количество часов.** |
|---|---|---|
| | **Футбол.** | |
| 1 | Инструктаж по охране труда на уроках футбола. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча. Правила игры. | 1 |
| 2 | ИОТ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра | 1 |
| 3 | ИОТ. Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. ОФП. Игра | 1 |
| 4 | ИОТ. Действие игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 5 | ИОТ. Действие игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 6 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: спринтерский бег, подтягивания, бег на выносливость, метание.** | 1 |
| 7 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон туловища из положения стоя, отжимания** | 1 |
| | **Настольный теннис** | |
| 8 | ИОТ. Виды хвата ракетки. Исходное положение теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 1 |
| 9 | ИОТ. Способы передвижения: Одношажные и двухшажные перемещения. Подводящие игры. | 1 |
| 10 | ИОТ. Набивание мяча справа, слева. Подводящие игры. | 1 |
| 11 | ИОТ. Подача мяча: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Прием подачи. Правила игры. Игра. | 1 |
| 12 | ИОТ. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. | 1 |
| 13 | ИОТ. Совершенствование техники перемещения, подач и приема мяча. Игра. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 14 | ИОТ. Тактика одиночных игр. Правила игры. Игра. | 1 |
| 15 | ИОТ. Игра в защите. Правила игры. Игра. | 1 |
| 16 | ИОТ. Совершенствование тактических действий в нападении и в защите. Игра. | 1 |
| | **Флорбол** | |
| 17 | Инструктаж по охране труда на уроках флорбола. Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещения игрока по площадке с ведением мяча. Правила игры. | 1 |
| 18 | ИОТ. Перемещения игрока по площадке с ведением мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 19 | ИОТ. Совершенствование перемещения игрока по площадке с ведением мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 20 | ИОТ. Передачи мяча. Подкидка мяча. Броски мяча на дальность и точность. Учебная игра. | 1 |
| 21 | ИОТ. Совершенствование техники передач мяча, подкидки мяча, бросков мяча на дальность и точность. Учебная игра. | 1 |
| 22 | ИОТ. Розыгрыш спорного мяча. Техника свободного удара. Учебная игра. | 1 |
| 23 | ИОТ. Действия вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра. | 1 |
| 24 | ИОТ. Действия вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра. | 1 |
| 25 | ИОТ. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра. | 1 |
| 26 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон туловища из положения стоя, отжимания** | 1 |
| 27 | ИОТ. Совершенствование тактики игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра. | 1 |
| 28 | ИОТ. Игра в обороне: личная и командная защита. Учебная игра. | 1 |
| 29 | ИОТ. Игра в защите вблизи своих ворот в большинстве и в меньшинстве. Учебная игра. | 1 |
| 30 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: спринтерский бег, подтягивания, бег на выносливость, метание.** | 1 |
| | **Футбол** | |
| 31 | ИОТ. Совершенствование техники ведения мяча и передач. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра | 1 |
| 32 | ИОТ. Совершенствование тактических действие игроков в нападении, действий игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 33 | ИОТ. Действие игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 34 | Контрольные зачет: тесты челночный бег, метание в цель, поднимание туловища за 1 минуту. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование в 6-ых классах.**

| № | Тема раздела.<br>Тема урока | Количество часов. |
|---|---|---|
| | **Футбол.** | |
| 1 | Инструктаж по охране труда на уроках футбола. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча. Правила игры. | 1 |
| 2 | ИОТ. Развитие ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра | 1 |
| 3 | ИОТ. Развитие ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. ОФП. Игра | 1 |
| 4 | ИОТ. Развитие игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 5 | ИОТ. Развитие игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 6 | ИОТ. **Развитие к сдаче нормативов ГТО: спринтерский бег, подтягивания, бег на выносливость, метание.** | 1 |
| 7 | ИОТ. **Развитие к сдаче нормативов ГТО: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон туловища из положения стоя, отжимания** | 1 |
| | **Настольный теннис** | 1 |
| 8 | ИОТ. Развитие хвати ракетки. Исходное положение теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 1 |
| 9 | ИОТ. Развитие передвижения: Одношажные и двухшажные перемещения. Подводящие игры. | 1 |
| 10 | ИОТ. Развитие набивание мяча справа, слева. Подводящие игры. | 1 |
| 11 | ИОТ.Развитие подача мяча: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Прием подачи. Правила игры. Игра. | 1 |
| 12 | ИОТ. Развитие тренировки удара: накатом у стенки, удары на точность. | 1 |
| 13 | ИОТ. Развитие техники перемещения, подач и приема мяча. Игра. | 1 |
| 14 | ИОТ. Развитие тактики одиночных игр. Правила игры. Игра. | 1 |
| 15 | ИОТ. Развитие игры в защите. Правила игры. Игра. | 1 |
| 16 | ИОТ. Развитие тактических действий в нападении и в защите. Игра. | 1 |
| | **Флорбол** | |
| 17 | Инструктаж по охране труда на уроках флорбола. Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещения игрока по площадке с ведением мяча. Правила игры. | 1 |
| 18 | ИОТ.Развитие перемещения игрока по площадке с ведением мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 19 | ИОТ. Развитие перемещения игрока по площадке с ведением мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 20 | ИОТ. Развитие передачи мяча. Подкидка мяча. Броски мяча на дальность и точность. Учебная игра. | 1 |
| 21 | ИОТ. Развитие техники передач мяча, подкидки мяча, бросков мяча на дальность и точность. Учебная игра. | 1 |
| 22 | ИОТ. Развитие розыгрыша спорного мяча. Техника свободного удара. Учебная игра. | 1 |
| 23 | ИОТ. Развитие действий вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра. | 1 |
| 24 | ИОТ. Развитие действий вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра. | 1 |
| 25 | ИОТ. Развитие тактики игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра. | 1 |
| 26 | ИОТ. **Развитие к сдаче нормативов ГТО: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон туловища из положения стоя, отжимания** | 1 |
| 27 | ИОТ. Развитие тактики игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра. | 1 |
| 28 | ИОТ. Развитие игры в обороне: личная и командная защита. Учебная игра. | 1 |
| 29 | ИОТ. Развитие игра в защите вблизи своих ворот в большинстве и в меньшинстве. Учебная игра. | 1 |
| 30 | ИОТ. **Развитие к сдаче нормативов ГТО: спринтерский бег, подтягивания, бег на выносливость, метание.** | 1 |
| | **Футбол** | |
| 31 | ИОТ. Развитие техники ведения мяча и передач. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра | 1 |
| 32 | ИОТ. Развитие тактических действие игроков в нападении, действий игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 33 | ИОТ. Развитие игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 34 | Контрольные зачет: тесты челночный бег, метание в цель, поднимание туловища за 1 минуту. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование в 7-ых классах**

| № | Тема раздела.<br>Тема урока | Количество часов. |
|---|---|---|
| | **Футбол.** | |
| 1 | Инструктаж по охране труда на уроках футбола. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча. Правила игры. | 1 |
| 2 | ИОТ. Повторение вариантов ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность<br>попадания мячом в цель. Игра | 1 |
| 3 | ИОТ. Повторение вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. ОФП. Игра | 1 |
| 4 | ИОТ. Повторение действий игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 5 | ИОТ. Повторение действий игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 6 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: спринтерский бег, подтягивания, бег на выносливость, метание.** | 1 |
| 7 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон туловища из положения стоя, отжимания** | 1 |
| | **Настольный теннис** | 1 |
| 8 | ИОТ. Повторение видов хвата ракетки. Исходное положение теннисиста. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 1 |
| 9 | ИОТ. Повторение способов передвижения: Одношажные и двухшажные перемещения. Подводящие игры. | 1 |
| 10 | ИОТ. Повторение набивания мяча справа, слева. Подводящие игры. | 1 |
| 11 | ИОТ. Повторение подачи мяча: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Прием подачи. Правила игры. Игра. | 1 |
| 12 | ИОТ. Повторение тренировки удара: накатом у стенки, удары на точность. | 1 |
| 13 | ИОТ. Повторение техники перемещения, подач и приема мяча. Игра. | 1 |
| 14 | ИОТ. Повторение тактики одиночных игр. Правила игры. Игра. | 1 |
| 15 | ИОТ. Повторение: игра в защите. Правила игры. Игра. | 1 |
| 16 | ИОТ. Повторение тактических действий в нападении и в защите. Игра. | 1 |
| | **Флорбол** | |
| 17 | Инструктаж по охране труда на уроках флорбола. Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещения игрока по площадке с ведением мяча. Правила игры. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 18 | ИОТ. Повторение перемещения игрока по площадке с ведением мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 19 | ИОТ. Повторение перемещения игрока по площадке с ведением мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 20 | ИОТ. Передачи мяча. Подкидка мяча. Броски мяча на дальность и точность. Учебная игра. | 1 |
| 21 | ИОТ. Совершенствование техники передач мяча, подкидки мяча, бросков мяча на дальность и точность. Учебная игра. | 1 |
| 22 | ИОТ. Розыгрыш спорного мяча. Техника свободного удара. Учебная игра. | 1 |
| 23 | ИОТ. Действия вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра. | 1 |
| 24 | ИОТ. Действия вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра. | 1 |
| 25 | ИОТ. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра. | 1 |
| 26 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон туловища из положения стоя, отжимания** | 1 |
| 27 | ИОТ. Совершенствование тактики игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра. | 1 |
| 28 | ИОТ. Игра в обороне: личная и командная защита. Учебная игра. | 1 |
| 29 | ИОТ. Игра в защите вблизи своих ворот в большинстве и в меньшинстве. Учебная игра. | 1 |
| 30 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: спринтерский бег, подтягивания, бег на выносливость, метание.** | 1 |
| | **Футбол** | |
| 31 | ИОТ. Совершенствование техники ведения мяча и передач. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра | 1 |
| 32 | ИОТ. Совершенствование тактических действие игроков в нападении, действий игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 33 | ИОТ. Действие игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 34 | Контрольное зачет: игра футбол. | 1 |
| | | |

**Календарно-тематическое планирование в 8 - ых классах.**

| № | Тема раздела.<br>Тема урока | Количество часов. |
|---|---|---|
| | **Футбол.** | |
| 1 | Инструктаж по охране труда на уроках футбола. Закрепление: стойки и перемещения игрока, ведение мяча. Правила игры. | 1 |
| 2 | ИОТ. Закрепление: варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность<br>попадания мячом в цель. Игра | 1 |
| 3 | ИОТ. Закрепление: варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. ОФП. Игра | 1 |
| 4 | ИОТ. Закрепление действий игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 5 | ИОТ. Закрепление действий игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 6 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: спринтерский бег, подтягивания, бег на выносливость, метание.** | 1 |
| 7 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон туловища из положения стоя, отжимания** | 1 |
| | **Настольный теннис** | 1 |
| 8 | ИОТ. Закрепление: виды хвата ракетки, исходное положение теннисиста, способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 1 |
| 9 | ИОТ. Закрепление способов передвижения: одношажные и двухшажные перемещения. Подводящие игры. | 1 |
| 10 | ИОТ. Закрепление: набивание мяча справа, слева. Подводящие игры. | 1 |
| 11 | ИОТ. Закрепление подач мяча: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Прием подачи. Правила игры. Игра. | 1 |
| 12 | ИОТ. Закрепление удара: накатом у стенки, удары на точность. | 1 |
| 13 | ИОТ. Закрепление: техники перемещения, подач и приема мяча. Игра. | 1 |
| 14 | ИОТ. Закрепление: тактика одиночных игр, правила игры. Игра. | 1 |
| 15 | ИОТ. Закрепление: игра в защит.,правила игры. Игра. | 1 |
| 16 | ИОТ. Закрепление тактических действий в нападении и в защите. Игра. | 1 |
| | **Флорбол** | |
| 17 | Инструктаж по охране труда на уроках флорбола. Закрепление: стойки игрок,. ведение мяча, перемещения игрока по площадке с ведением мяча. Правила игры. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 18 | ИОТ. Закрепление: перемещения игрока по площадке с ведением мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 19 | ИОТ. Закрепление перемещения игрока по площадке с ведением мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 20 | ИОТ. Закрепление техники передач мяча, подкидки мяча, бросков мяча на дальность и точность. Учебная игра. | 1 |
| 21 | ИОТ. Закрепление техники передач мяча, подкидки мяча, бросков мяча на дальность и точность. Учебная игра. | 1 |
| 22 | ИОТ. Закрепление: розыгрыш спорного мяча, техника свободного удара. Учебная игра. | 1 |
| 23 | ИОТ. Закрепление действий вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра. | 1 |
| 24 | ИОТ. Закрепление действий вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра. | 1 |
| 25 | ИОТ. Закрепление тактики игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра. | 1 |
| 26 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон туловища из положения стоя, отжимания** | 1 |
| 27 | ИОТ. Закрепление тактики игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра. | 1 |
| 28 | ИОТ. Закрепление игры в обороне: личная и командная защита. Учебная игра. | 1 |
| 29 | ИОТ. Закрепление игры в защите: вблизи своих ворот в большинстве и в меньшинстве. Учебная игра. | 1 |
| 30 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: спринтерский бег, подтягивания, бег на выносливость, метание.** | 1 |
| | **Футбол** | |
| 31 | ИОТ. Закрепление техники ведения мяча и передач. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра | 1 |
| 32 | ИОТ. Закрепление тактических действие игроков в нападении, действий игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 33 | ИОТ. Закрепление действий игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 34 | Контрольный зачет: игра флорбол. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование в 9-ых классах.**

| № | Тема раздела.<br>Тема урока | Количество часов. |
|---|---|---|
| | **Футбол.** | |
| 1 | Инструктаж по охране труда на уроках футбола. Совершенствование: стойки и перемещения игрока, ведение мяча. Правила игры. | 1 |
| 2 | ИОТ. Совершенствовании: варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность<br>попадания мячом в цель. Игра | 1 |
| 3 | ИОТ. Совершенствование: варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. ОФП. Игра | 1 |
| 4 | ИОТ. Совершенствование: действий игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 5 | ИОТ. Совершенствование действий игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 6 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: спринтерский бег, подтягивания, бег на выносливость, метание.** | 1 |
| 7 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон туловища из положения стоя, отжимания** | 1 |
| | **Настольный теннис** | 1 |
| 8 | ИОТ. Совершенствование: виды хвата ракетки, исходное положение теннисиста, способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | 1 |
| 9 | ИОТ. Совершенствование способов передвижения: одношажные и двухшажные перемещения. Подводящие игры. | 1 |
| 10 | ИОТ. Совершенствование: набивание мяча справа, слева. Подводящие игры. | 1 |
| 11 | ИОТ. Совершенствование подач мяча: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Прием подачи. Правила игры. Игра. | 1 |
| 12 | ИОТ. Совершенствование удара: накатом у стенки, удары на точность. | 1 |
| 13 | ИОТ. Совершенствование: техники перемещения, подач и приема мяча. Игра. | 1 |
| 14 | ИОТ. Совершенствование: тактика одиночных игр, правила игры. Игра. | 1 |
| 15 | ИОТ. Совершенствование: игра в защите, правила игры. Игра. | 1 |
| 16 | ИОТ. Совершенствование тактических действий в нападении и в защите. Игра. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | **Флорбол** | |
| 17 | Инструктаж по охране труда на уроках флорбола. Совершенствование: стойки игрок, ведение мяча, перемещения игрока по площадке с ведением мяча. Правила игры. | 1 |
| 18 | ИОТ. Совершенствовани перемещения игрока по площадке с ведением мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 19 | ИОТ. Совершенствование перемещения игрока по площадке с ведением мяча изученными способами с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 20 | ИОТ. Совершенствование техники передач мяча, подкидки мяча, бросков мяча на дальность и точность. Учебная игра. | 1 |
| 21 | ИОТ. Совершенствование техники передач мяча, подкидки мяча, бросков мяча на дальность и точность. Учебная игра. | 1 |
| 22 | ИОТ. Совершенствование: розыгрыш спорного мяча, техника свободного удара. Учебная игра. | 1 |
| 23 | ИОТ. Совершенствование действий вратаря: ловля катящего, прыгающего и летящего мяча в стороне от вратаря. Учебная игра. | 1 |
| 24 | ИОТ. Совершенствование действий вратаря в пределах площади ворот. Учебная игра. | 1 |
| 25 | ИОТ. Совершенствование тактики игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра. | 1 |
| 26 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон туловища из положения стоя, отжимания** | 1 |
| 27 | ИОТ. Совершенствование тактики игры в нападении: быстрый прорыв, нападение широким фронтом. Учебная игра. | 1 |
| 28 | ИОТ. Совершенствование игры в обороне: личная и командная защита. Учебная игра. | 1 |
| 29 | ИОТ. Совершенствование игры в защите: вблизи своих ворот в большинстве и в меньшинстве. Учебная игра. | 1 |
| 30 | ИОТ. **Подготовка к сдаче нормативов ГТО: спринтерский бег, подтягивания, бег на выносливость, метание.** | 1 |
| | **Футбол** | |
| 31 | ИОТ. Совершенствование техники ведения мяча и передач. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра | 1 |
| 32 | ИОТ. Совершенствование тактических действие игроков в нападении, действий игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 33 | ИОТ. Совершенствование действий игроков в нападении, действие игроков в защите. ОФП. Игра. | 1 |
| 34 | Контрольный зачет: игра настольный теннис. | 1 |

**Ресурсное обеспечение**


1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
3. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
6. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры / А.А. Баженов // Физическая культура в школе. – М.: Школа-пресс. - 2000. - № 2 – С. 59-66.
7. Быков А.В. Флорбол. Правила соревнований: учебное пособие / А.В. Быков – Северодвинск: изд-во Севмашвтуз, 2010. – 56 с.
8. Карандеев А.И. Играйте в флорбол! /А.И. Карандеев //Физическая культура в школе. – 2009. - №4. – С. 32-36.
9. Костяев В.А. Флорбол. Правила соревнований: учебно-методическое пособие / В.А. Костяев, С.В. Костяев. – Архангельск: изд-во ПГУ, 2003. – 66 с.
10. Костяев В.А. Летопись флорбола: методическое пособие / В.А. Костяев – Архангельск: изд-во ПГУ, 2001. - 20 с.
11. Комков А.Г. Методические особенности начального обучения во флорболе / А.Г. Комков, А.В. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007. - № 1. - С. 66-70.