**Пояснительная записка**

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189

«Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10….» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

* Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в

действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

* Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
* Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
* Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
* Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
* Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
* Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
* Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Рабочая программа внеурочной деятельности « Спортивные игры» составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

**Актуальность.**

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная

идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель программы внеурочной деятельности** «Спортивные игры»: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;
* популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
* формирование 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 «Спортивные игры» 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. Процент пассивности 0%

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Однонаправленные | Посвящены только одному из компонентов |  |
| занятия | подготовки игрока: техники, тактики или |  |
| общефизической подготовке. |  |
|  |  |
|  |  |  |
| Комбинированные | Включают два-три компонента в различных |  |
| занятия | сочетаниях: техническая и физическая подготовка; |  |
| техническая и тактическая подготовка; |  |
|  |  |
|  | техническая, физическая и тактическая подготовка. |  |
|  |  |  |
| Целостно-игровые | Построены на учебной двухсторонней игре по |  |
| занятия | 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. |  |
|  |  |  |

**Результаты освоения курса**

* 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** отражаются в индивидуальных качественныхсвойствах 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.

**Метапредметные результаты.**

*Коммуникативные:*

* 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.

*Регулятивные:*

-соотнесение известного и неизвестного; -планирование; -оценка;

* способность к волевому усилию;

*Познавательные:*

1.Формулирование цели

2.Выделение необходимой информации

3.Структурирование

4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи

5.Рефлексия

6.Анализ и синтез

7.Сравнение

8.Классификации

9.Действия постановки и решения проблемы

**Предметные результаты (на конец освоения курса)**

* + - ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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.
	+ ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут** **получить знания**:
* значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
* названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
* жесты судьи спортивных игр;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
* играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
* проводить судейство спортивных игр.

**Воспитательные результаты.**

* 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 программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

1. **класс.**

***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, 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.

1. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте(мячснизу, 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 разметкиспортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста.Броски мячадвумя 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»

1. **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 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.

1. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойкебаскетболиста. 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

* 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.

1. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямойнижней 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.Чтозапрещено при игре в футбол.
2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча.Ведение мячавнешней 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».

1. **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 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.

***Волейбол***

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.

1. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойкебаскетболиста. 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.

1. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками.Передача мячасверху 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 (фут залом).

Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Закаливание организма зимой.

1. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному икатящемуся 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».
2. **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 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 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. 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.

1. *Специальная подготовка.* Повороты на месте.Остановка прыжком и в двашага 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.Приёмысиловой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки:

поскоростиипродолжительностивыполненияупражнений.

1. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками.Передача мячасверху 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 исиловых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.
2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному икатящемуся 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).

1. **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, переталкивание, 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,

* 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. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. 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. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями

* кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. 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. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. 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 ударам 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. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. 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.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

**Тематическое планирование 5 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема |  | Основное содержание занятия |  | Кол-во |  |
|  |  |  |  |  |  |  | часов |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  | **12** |  |
|  | *Технические действия:* |  |  |  |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения |  | Стойки | игрока. | Перемещение | в | 2 |  |
| баскетболиста |  | стойке приставными шагами боком, |  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Остановки: |  | лицом и спиной вперед. Остановка |  |  |
|  |  |  | двумя руками и прыжком. Повороты |  |  |
|  | «Прыжком» |  | без мяча и с мячом. Комбинация из | 1 |  |
|  |  |  | основных | элементов | техники |  |  |
|  | «В два шага» |  | передвижений | (перемещение | в | 1 |  |
|  |  |  | стойке, |  | остановка, | поворот, |  |  |
|  |  |  | ускорение). |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками |  |  |
| 3 | Передачи мяча |  | от груди и одной рукой от плеча на | 1 |  |
|  |  |  | месте | и | в | движении | без |  |  |
| 4 | Ловля мяча |  | сопротивления защитника (в парах, | 1 |  |
|  |  | тройках, квадрате, круге). |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча в низкой , средней и |  |  |
|  |  |  | высокой стойке на месте, в |  |  |
|  |  |  | движении по прямой, с изменением |  |  |
| 5 | Ведение мяча |  | направления | движения и | скорости. | 1 |  |
|  |  |  | Ведение |  | без | сопротивления |  |  |
|  |  |  | защитника ведущей и не ведущей |  |  |
|  |  |  | рукой. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  | Броски | одной и | двумя | руками с |  |  |
|  |  | места и в движении (после ведения, |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Броски в кольцо |  | после | ловли) | без сопротивления | 1 |  |
|  |  |  |  | защитника. |  |  |  | Максимальное |  |  |
|  |  |  |  | расстояние до корзины 3,60 метра. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Подвижные игры на базе баскетбола |  |  |
| 7 |  |  |  | («школа | мяча», | «гонка | мяча», |  |  |
|  | Подвижные игры |  | «охотники и утки» и т.п.). |  |  |  | 4 |  |
|  |  |  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |  |
|  |  |  |  | Стойки |  | игрока. | Перемещение | в |  |  |
|  |  |  |  | стойке приставными шагами боком, |  |  |
|  |  |  |  | лицом и спиной вперед. Ходьба, бег |  |  |
|  |  |  |  | и выполнение заданий (сесть на пол, |  |  |
| 1 | Перемещения |  | встать, |  | подпрыгнуть | и | т.п.). | 2 |  |
|  |  |  |  | Комбинация из основных элементов |  |  |
|  |  |  |  | техники |  |  |  |  | передвижений |  |  |
|  |  |  |  | (перемещение | в | стойке, | поворот, |  |  |
|  |  |  |  | ускорение). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Передачи мяча сверху двумя руками |  |  |
|  |  |  |  | на месте и после перемещения |  |  |
|  |  |  |  | вперед. |  | Передачи | двумя | руками |  |  |
| 2 | Передача |  |  | сверху в парах. Передачи мяча над | 3 |  |
|  |  | собой. Тоже через сетку. Игра по |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | упрощенным | правилам |  | мини- |  |  |
|  |  |  |  | волейбола, игра по правилам в |  |  |
|  |  |  |  | пионербол, игровые задания. |  |  |  |  |
| 4 | Нижняя прямая подача с | Нижняя |  | прямая | подача |  | мяча | с | 2 |  |
| середины площадки |  | расстояния 3-6 м от сетки |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Прием мяча |  |  | Прием мяча снизу двумя руками над | 2 |  |
|  |  | собой и на сетку. Прием подачи. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подвижные игры и |  | Подвижные |  | игры, |  | эстафеты. | 3 |  |
| эстафеты |  |  | Приложение №4. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |  |
|  |  |  |  | Стойки |  | игрока; | перемещения | в |  |  |
|  |  |  |  | стойке приставными шагами боком |  |  |
|  |  |  |  | и спиной вперед, ускорения, старты |  |  |
| 1 | Стоики и перемещения |  | из | различных |  | положений. | 1 |  |
|  |  |  | Комбинации | из | освоенных |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | элементов | техники | передвижений |  |  |
|  |  |  |  | (перемещения, остановки, повороты, |  |  |
|  |  |  |  | ускорения). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Удар | внутренней | Удары |  | по | неподвижному | и |  |  |
|  | стороной | стопы | по | катящемуся |  | мячу | внутренней |  |  |
| 2 | неподвижному мячу | с | стороной | стопы и | средней | частью | 1 |  |
|  | места, с | одного-двух | подъёма, | с | места, | с | одного-двух |  |  |
|  | шагов |  |  | шагов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Удар внутренней |  | Вбрасывание из-за «боковой» линии. | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | стороной стопы по |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мячу, катящемуся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | навстречу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Передачи мяча | Остановка катящегося мяча |  |  |  |
|  |  | внутренней стороной стопы и |  |  |  |
|  |  | подошвой. Передачи мяча в парах |  |  |
| 4 |  | Комбинации из освоенных |  |  | 3 |  |
|  |  | элементов: ведение, удар (пас), |  |  |  |
|  |  | прием мяча, остановка. Игры и |  |  |  |
|  |  | игровые задания. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Подвижные игры: «Точная |  |  |  |
| 5 | Подвижные игры | передача», «Попади в ворота». |  | 3 |  |
|  | Приложение №4. |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  |  | **34** |  |
|  | **Тематическое планирование 6 класс (34 часа)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Тема** |  |  |  |  |  |  |  | **Кол-во** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  | **12** |  |
|  | *Технические действия* |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки | игрока. | Перемещение | в | 1 |  |
|  |  | стойке приставными шагами боком, |  |  |
|  |  | лицом и спиной вперед. Остановка |  |  |
|  |  | двумя руками и прыжком. Повороты |  |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | без мяча и с мячом. Комбинация из | 1 |  |
|  | основных | элементов | техники |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | передвижений | (перемещение | в |  |  |
|  |  | стойке, | остановка, | поворот, |  |  |
|  |  | ускорение). |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя | 1 |  |
|  |  | руками от груди и одной рукой от |  |  |
| 4 |  | плеча | на | месте | и в | движении | без | 1 |  |
| Ловля мяча | сопротивления защитника (в парах, |  |  |
|  |  |  |
|  |  | тройках, квадрате, круге). |  |  |  |  |
|  |  | Ведение мяча в низкой , средней и |  |  |
|  |  | высокой стойке на месте, в |  |  |
|  | Ведение мяча | движении по прямой, с изменением | 1 |  |
| 5 |  | направления движения и | скорости. |  |  |
|  |  | Ведение | без |  | сопротивления |  |  |
|  |  | защитника ведущей и не ведущей |  |  |
|  |  | рукой. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с | 1 |  |
| 6 |  | места и в движении (после ведения, |  |  |
|  | после | ловли) без | сопротивления |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | защитника. |  | Максимальное |  |  |

расстояние до корзины 3,60 метра.

*Тактические действие*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Игра в защите |  | Выравнивание | и выбивание | мяча. | 1 |  |
| 7 |  |  | Комбинация |  | из | освоенных |  |  |
|  |  | элементов техники перемещений и |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | владения мячом. |  |  |  |  |  |  |
|  | Игра в нападении |  | Тактика | свободного | нападения. | 1 |  |
|  |  |  | Позиционное |  | нападение | (5:0) | без |  |  |
|  |  |  | изменения |  |  | позиций | игроков. |  |  |
| 8 |  |  | Нападение | быстрым | прорывом. |  |  |
|  |  | Взаимодействие | двух | игроков |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | «отдай мяч и выйди». Комбинация |  |  |
|  |  |  | из освоенных | элементов: | ловля, |  |  |
|  |  |  | передача, ведение, бросок. |  |  |  |  |
|  | Тестирование |  | Тестирование |  | уровня | развития | 1 |  |
| 9 |  |  | двигательных способностей, уровня |  |  |
|  |  | сформированности | технических |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | умений и навыков. |  |  |  |  |  |  |
|  | Игра. Участие в |  | Игра | по | упрощенным | правилам | 3 |  |
|  | соревнованиях |  | мини- баскетбола. Игры и игровые |  |  |
| 10 |  |  | задания | 2:1, | 3:1, | 3:2, |  | 3:3. |  |  |
|  |  |  | Привлечение |  | к | участию | в |  |  |
|  |  |  | соревнованиях. |  |  |  |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |  |
|  | Закрепление техники |  | Передачи мяча двумя руками на |  |  |
|  | передачи |  | месте | и |  | после | перемещения. |  |  |
| 1 |  |  | Передачи двумя руками в парах, | 3 |  |
|  |  |  | тройках. Передачи мяча над собой, |  |  |
|  |  |  | через сетку. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Индивидуальные |  | Индивидуальные | тактические |  |  |
| 2 | тактические действия в |  | действия в защите. |  |  |  |  | 2 |  |
|  | защите. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Верхняя прямая подача |  | Верхняя | прямая | подача | (с |  |  |
| 3 |  |  | расстояния 3-6 метров | от | сетки, | 2 |  |
|  |  |  | через сетку). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Закрепление техники |  | Прием мяча. Прием подачи. |  |  | 2 |  |
| приема мяча с подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры и |  | Подвижные игры, эстафеты с мячом. |  |  |
| 5 | эстафеты. Двусторонняя |  | Перемещение на площадке. Игры и | 3 |  |
| учебная игра |  | игровые | задания. | Учебная |  | игра. |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | Приложение №4. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |  |
|  | Остановка катящегося |  | Остановка |  |  | катящегося |  | мяча |  |  |
| 1 | мяча. |  | внутренней | стороной | стопы и | 2 |  |
|  |  |  | подошвой. |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ведение |  | мяча |  | внешней | и |  |  |
|  |  | внутренней | частью | подъёма | по |  |  |
| 2 |  | прямой, по | дуге, с | остановками | по | 3 |  |
|  | Ведение мяча. | сигналу, | между | стойками, | с |  |  |
|  | обводкой стоек. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игра в футбол по | Игра по упрощенным правилам на |  |  |
| 3 | упрощённым правилам | площадках разных размеров. Игры и | 3 |  |
| (мини-футбол) | игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |  |
|  |  |  |
|  |  | Игра в мини-футбол. |  |  |  |  |  |
|  |  | Подвижные | игры: «Гонка | мячей», |  |  |
| 4 | Подвижные игры | «Метко | в | цель», «Футбольный | 2 |  |
|  | бильярд» Приложение №4. |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  | **34** |  |
|  | **Тематическое планирование 7 класс ( 34 часа)** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Тема** |  |  |  |  |  |  |  |  | **Кол-во** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  | **12** |  |
|  | *Технические действия* |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки | игрока. |  | Перемещение | в | 1 |  |
|  |  | стойке приставными шагами боком, |  |  |
|  |  | лицом и спиной вперед. Остановка |  |  |
|  |  | двумя руками и прыжком. Повороты |  |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | без мяча и с мячом. Комбинация из | 1 |  |
|  | основных | элементов | техники |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | передвижений | (перемещение | в |  |  |
|  |  | стойке, |  | остановка, |  | поворот, |  |  |
|  |  | ускорение). |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Передачи мяча | Ловля | и | передача | мяча двумя | 1 |  |
|  |  | руками от груди и одной рукой от |  |  |
|  |  | плеча на месте и в движении без |  |  |
| 4 | Ловля мяча | сопротивления |  | защитника, | с | 1 |  |
|  |  | пассивным |  |  | сопротивлением |  |  |
|  |  | защитника. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ведение мяча в низкой, средней и |  |  |
|  | Ведение мяча | высокой | стойке | на | месте, | в | 1 |  |
|  |  | движении по прямой, с изменением |  |  |
| 5 |  | направления движения | и | скорости. |  |  |
|  | Ведение без сопротивления и с |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | пассивным |  |  | сопротивлением |  |  |
|  |  | защитника ведущей и не ведущей |  |  |
|  |  | рукой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  | Броски | одной и |  | двумя руками | с |  |  |
|  | места, в движении (после | ведения, |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Броски в кольцо | после | ловли) | и | в |  | прыжке | с | 1 |  |
|  |  | противодействием. | Максимальное |  |  |
|  |  | расстояние до корзины 4,80 метра. |  |  |  |
|  | *Тактические действия* |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Выравнивание и | выбивание | мяча. |  |  |
| 7 | Игра в защите | Перехват | мяча. |  | Комбинация | из | 1 |  |
|  | освоенных |  | элементов | техники |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | перемещений и владения мячом. |  |  |  |
|  |  | Тактика |  | свободного |  | нападения. |  |  |
|  |  | Позиционное | нападение (5:0) | с |  |  |
|  |  | изменения |  | позиций | игроков. |  |  |
| 8 | Игра в нападении | Нападение быстрым прорывом(2:1). | 1 |  |
|  | Взаимодействие |  | двух | игроков |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | «отдай мяч и выйди». Комбинация |  |  |
|  |  | из | освоенных | элементов: | ловля, |  |  |
|  |  | передача, ведение, бросок. |  |  |  |  |
|  |  | Тестирование |  | уровня | развития |  |  |
| 9 | Тестирование | двигательных способностей, уровня | 1 |  |
|  | сформированности |  | технических |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | умений и навыков. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по | правилам |  | баскетбола. | 3 |  |
|  | Участие в школьных соревнованиях. |  |  |
|  |  |  |  |
| **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |  |
|  |  | Прямой | нападающий | удар | после |  |  |
|  | Индивидуальные | подбрасывания | мяча | партнером. |  |  |
| 1 | Индивидуальные действия игроков в |  |  |
|  | тактические действия в | зависимости от позиции игрока на | 1 |  |
|  | нападении. | площадке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Индивидуальные действия игроков в |  |  |
|  | Индивидуальные | зависимости от позиции игрока на |  |  |
| 2 | площадке. Прием мяча, отраженного |  |  |
|  | тактические действия в | сеткой. Одиночное блокирование и | 1 |  |
|  | защите. | страховка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Передача мяча в двойках, тройках, |  |  |
|  | Закрепление техники | через сетку, в заданную часть | 3 |  |
| 3 | площадки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | передачи | Комбинации |  | из |  | освоенных |  |  |
|  |  | элементов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача |  |  |  | 1 |  |
|  | Закрепление техники | Приема мяча с подачи. Комбинации |  |  |
| 5 | приема мяча с подачи | из | освоенных | элементов: | прием, | 3 |  |
|  |  | передача, блокирование. |  |  |  |  |
|  |  | Подвижные | игры | и | эстафеты. |  |  |
| 6 | Подвижные игры и | Приложение | №4. Игры | и игровые |  |  |
| задания по упрощенным правилам. |  |  |
|  |  |  |
|  | эстафеты. Двусторонняя | Взаимодействие |  | игроков |  | на |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | учебная игра | площадке. Игра по правилам. |  | 3 |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |  |
|  | Удар по мячу | Удары | по | воротам | указанными | 2 |  |
|  |  | способами | на точность | (меткость) |  |  |
|  |  | попадания мячом в цель. |  |  |  |  |
|  |  | Удар |  | ногой | с |  | разбега | по |  |  |
| 1 |  | неподвижному и | катящемуся мячу |  |  |
|  |  | в |  | горизонтальную | (полоса |  |  |
|  |  | шириной 1,5 метра, длиной до | 7-8 |  |  |
|  |  | метров) мишень | в | вертикальную |  |  |
|  |  | (полоса | шириной | 2 метра, длиной |  |  |
|  |  | 5-6 метров) мишень |  |  |  |  |  |
|  |  | Ведение мячапопрямой с |  |  |
|  |  | изменением | направления | движения |  |  |
|  |  | и | скорости |  | ведения | без |  |  |
| 2 | Ведение мяча между | сопротивления |  | защитника, | с |  |  |
| пассивным | и |  |  |  | активным |  |  |
|  | предметами и с |  |  |  |  |  |
|  | сопротивлением |  |  | защитника. |  |  |
|  | обводкой предметов |  |  |  |  |
|  | ведущей и не ведущей ногой. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | Ложные движения. |  |  |  |  | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игра по упрощенным | Игра по упрощенным правилам на | 2 |  |
| 3 | правилам. | площадках | разных | размеров. Игра |  |  |
|  |  | по правилам. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Подвижные | игры: | «Передал | – |  |  |
| 4 | Подвижные игры. | садись», «Передай | мяч | головой». | 3 |  |
|  | Эстафеты. Приложение №4. |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **34** |  |
|  | **Тематическое планирование 8 класс ( 34 часа)** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Тема** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Кол-во** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |  |
|  | *Технические действия:* |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Стойки | игрока. |  | Перемещение | в |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | стойке приставными шагами боком, | 1 |  |
|  | лицом и спиной вперед. Остановка |  |  |
|  |  | двумя руками и прыжком. Повороты |  |  |
|  |  | без мяча и с мячом. Комбинация из |  |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | основных | элементов | техники | 1 |  |
| передвижений | (перемещение | в |  |
|  |  |
|  |  | стойке, |  | остановка, | поворот, |  |  |
|  |  | ускорение). |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ловля и передача мяча двумя |  |  |
| 3 | Передачи мяча | руками от груди и одной рукой от | 1 |  |
|  | плеча на месте и в движении без |  |  |
|  |  | сопротивления | защитника, | с |  |  |
| 4 | Ловля мяча | пассивным |  |  | сопротивлением | 1 |  |
| защитника. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ведение мяча в низкой, средней и |  |  |
|  |  | высокой стойке на месте, в |  |  |
|  |  | движении по прямой, с изменением |  |  |
|  |  | направления движения и скорости. |  |  |
| 5 | Ведение мяча | Ведение | без | сопротивления и | с | 1 |  |
|  | пассивным |  |  | сопротивлением |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | защитника ведущей и не ведущей |  |  |
|  |  | рукой. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Броски одной и двумя руками с |  |  |
|  |  | места, в движении (после ведения, |  |  |
| 6 | Броски в кольцо | после ловли) и в прыжке с | 1 |  |
|  |  | противодействием. | Максимальное |  |  |
|  |  | расстояние до корзины 4,80 метра. |  |  |  |
|  | *Тактические действия:* |  |  |  |  |  |
|  |  | Выравнивание и выбивание мяча. |  |  |
|  |  | Перехват мяча. Комбинация из |  |  |
| 7 | Игра в защите | освоенных | элементов | техники | 1 |  |
|  | перемещений и владения мячом. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Комбинация |  | из | освоенных |  |  |
|  |  | элементов: ловля, передача, ведение, |  |  |
|  |  | бросок. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| 8 | Игра в нападении | Позиционное нападение в | игровых | 1 |  |
|  | взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | одну корзину. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Нападение быстрым прорывом(3:2). |  |  |
|  |  | Взаимодействие | двух игроков | в |  |  |
|  |  | нападение и защите через «заслон». |  |  |  |
|  |  | Тестирование |  | уровня | развития |  |  |
| 9 | Диагностирование и | двигательных способностей, уровня | 1 |  |
| тестирование | сформированности | технических |  |  |
|  |  |  |
|  |  | умений и навыков. |  |  |  |  |  |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам мини- баскетбола. | 3 |  |
|  | Участие в соревнованиях. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |  | **12** |  |
|  |  | Передача мяча у сетке и в прыжке |  |  |
|  | Совершенствование | через сетку. Передача мяча сверху, |  |  |
| 1 | стоя спиной к цели. Игры и игровые |  |  |
|  | техники верхней, нижней | задания | с ограниченным | числом | 2 |  |
|  | передачи | игроков (2:2, 3:2 3:3) |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий | удар | после | 2 |  |
|  | подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3 | Совершенствованиеверхней прямой подачи | Верхняя прямая подача в заданнуюзону площадки. | 2 |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | Совершенствованиеприема мяча с подачи и взащите | Приема мяча с подачи. Комбинациииз освоенных элементов: прием,передача, блокирование. | 2 |  |
| 4 |  |  |
|  |  |  |
|  | Двусторонняя учебнаяигра | Игры и игровые задания поУпрощенным правилам, с ограничением пространства и сограниченным количеством игроков.Взаимодействие игроков наПлощадке в нападении и защите.Игра по правилам. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 5 |  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | 2 |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Одиночное блокирование | Прием мяча, отраженного сеткой.Одиночное блокирование истраховка. Действия и размещениеигроков в защите. «Доигрывание»мяча. |  |  |
| 6 | 1 |  |
|  |
|  | Страховка приблокировании |  |  |
| 7 | 1 |  |
|  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |  |
| 1 | Удар по мячу | Удары по неподвижному икатящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча.Удар головой (по летящему мячу).Удар по летящему мячу внутреннейстороной стопы и средней частьюподъёма. Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную(полоса) шириной1,5 метра, длиной до 7-8 метров)мишень внутренней стороной стопыи средней частью подъёма. Ударногой с разбега по неподвижномуи катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 2 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |
| 2 |  | 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. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Ведение мяча междупредметами и собводкой предметов. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | 2 |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Игра в футбол поупрощённым правилам(мини-футбол) | Игра по упрощенным правилам наплощадках разных размеров. Играпо правилам. | 4 |  |
| 3 |  |  |
|  |  |  |
|  |  | Правила организация и проведениясоревнований, участие всоревнованиях различного уровня. |  |  |
| 4 | Участие в соревнованиях | 2 |  |
|  |  |  |
|  | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **в процессе занятий** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  |  | **34** |  |
|  | **Тематическое планирование 9 класс (34 часа)** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Тема** |  |  |  |  |  |  |  | **Кол-во** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **часов** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  | **12** |  |
|  | *Технические действия:* |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Стойки | игрока. | Перемещение | в |  |  |
| Стойки и перемещения | стойке приставными шагами боком, | 1 |  |
|  |  |
|  |  | лицом и спиной вперед. Остановка |  |  |
|  |  | двумя руками и прыжком. Повороты |  |  |
|  | Остановки баскетболиста | без мяча и с мячом. Комбинация из | 1 |  |
|  |  | основных | элементов | техники |  |  |
| 2 |  | передвижений | (перемещение | в |  |  |
|  |  | стойке, |  | остановка, | поворот, |  |  |
|  |  | ускорение). |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ловля и передача мяча на месте и в |  |  |
|  |  | движении без сопротивления, с |  |  |
| 3 | Передача и ловля мяча | пассивным |  | и | активным | 1 |  |
|  | сопротивлением защитника. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | Ведение мяча в низкой, средней и |  |  |
|  |  | высокой стойке на месте, в |  |  |
|  |  | движении по прямой, с изменением |  |  |
| 4 | Ведение мяча | направления движения и скорости. | 1 |  |
|  |  | Ведение без сопротивления, с |  |  |
|  |  | пассивным | и активным | защитника |  |  |
|  |  | ведущей и не ведущей рукой. |  |  |  |
|  |  | Броски одной и двумя руками с |  |  |
| 5 |  | места и в движении (после ведения, |  |  |
|  | Броски в кольцо | после |  | ловли), | в прыжке, | без | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | сопротивления |  | защитника, | с |  |  |
|  |  | противодействием. |  |  |  |  |  |  |
|  | *Тактические действия:* |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Выравнивание и выбивание мяча. |  |  |
| 7 | Игра в защите | Перехват | мяча. | Позиционное | 1 |  |
|  | 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 |  |  |
| 8 | Игра в нападении | в нападении. Взаимодействие | двух | 1 |  |
| игроков «отдай мяч и выйди». |  |  |
|  |  |  |
|  |  | Взаимодействие двух, трех игроков |  |  |
|  |  | в нападение | и | защите | через |  |  |
|  |  | «заслон». Взаимодействие игроков |  |  |
|  |  | (тройка и малая восьмерка). |  |  |  |
|  |  | Тестирование | уровня |  | развития |  |  |
| 9 | Диагностирование и | двигательных способностей, уровня | 1 |  |
| тестирование | сформированности |  | технических |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | умений и навыков. |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Двухсторонняя игра | Игра по правилам баскетбола. |  | 1 |  |
| 11 | Судейство и организация | Игра по правилам | с привлечением | 1 |  |
| соревнований | учащихся к судейству. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | Правила организация и проведения |  |  |
| 12 | Участие в соревнованиях | соревнований, |  | участие | в | 2 |  |
|  |  | соревнованиях различного уровня. |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |  |  |  | **12** |  |
| 1 | Верхняя передача двумяруками в прыжке | Передача мяча у сетке и в прыжкечерез сетку. Передача мяча сверху,стоя спиной к цели. | 1 |  |
|  |  |
|  |  |  |
| 2 | Передача двумя руками | 1 |  |
| назад |  |  |
|  |  |  |
|  | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар послеподбрасывания мяча партнером.Прямой нападающий удар привстречных передачах. |  |  |
|  |  |  |
| 3 |  |  |
| 1 |  |
|  | Совершенствованиеприема мяча с подачи и взащите | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. |  |  |
| 4 | 2 |  |
|  |  |
| 5 | Одиночное блокированиеи страховка | Одиночное блокирование и страховка | 1 |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | Двусторонняя учебнаяигра | Игры и игровые задания поУпрощенным правилам. Игра поправилам. Взаимодействие игроковлинии защиты и нападения. |  |  |
| 6 | 2 |  |
|  |
|  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Взаимодействие игроков наплощадке в нападении и защите.Игры и игровые задания поУсложненным правилам, сОграничением пространства и сограниченным количеством игроков. |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| Командные тактическиедействия в нападении и |  | 2 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | защите |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Судейская практика |  | Игра по правилам с привлечениемучащихся к судейству. Жесты судей. | 1 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Соревнования |  | Правила организация и проведениясоревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |  |
| 9 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |  |
|  |  | *Техника игры:* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Удары по | воротам | указанными |  |  |
|  |  |  | способами на точность (меткость) |  |  |
| 1 |  |  | попадания |  | мячом | в | цель. |  |  |
|  |  | Комбинации | из |  | освоенных |  |  |
|  | Удары по мячу, остановка |  |  | 1 |  |
|  |  | элементов | техники перемещений и |  |
|  | мяча |  |  |  |
|  |  | владения мячом. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Ведениемячапопрямойс |  |  |
|  |  |  | изменением направления | движения |  |  |
|  |  |  | и | скорости |  | ведения | без |  |  |
| 2 |  |  | сопротивления | защитника, | с |  |  |
|  |  | пассивным |  | и |  |  |  | активным |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ведение мяча, ложные |  | сопротивлением |  |  | защитника. | 1 |  |
|  |  | ведущей | и | не | ведущей ногой. |  |
|  | движения (финты) |  |  |  |
|  |  | Ложные движения. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Отбор мяча, перехват |  | Перехват, выбивание мяча. |  |  | 1 |  |
| мяча |  | Удар (пас), прием мяча, остановка. |  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Вбрасывание мяча |  | Вбрасывание | мяча | из-за | боковой | 1 |  |
|  |  | линии с места и с шагом. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Техника игры вратаря |  | Игра вратаря |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
|  |  | *Тактика игры:* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Комбинации | из |  | освоенных |  |  |
|  |  |  | элементов | техники перемещений и |  |  |
| 6 |  |  | владения | мячом. | Командные |  |  |
|  |  | действия. |  |  |  | Взаимодействие |  |  |
|  | Тактические действия, |  |  |  |  | 1 |  |
|  |  | защитников и вратаря. |  |  |  |  |
|  | тактика вратаря |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Тактика игры в нападении |  | Нападения | и | защита в | игровых | 1 |  |
| 7 | и защите |  | заданиях с атакой и без атаки ворот. |  |  |
|  |  |  | Игра по правилам. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Судейская практика |  | Игра | по правилам |  | с | привлечением | 1 |  |
|  |  | учащихся к судейству. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Правила организация и проведения |  |  |
| 9 | Соревнования | соревнований, | участие | в | 2 |  |
|  | соревнованиях различного уровня. |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  | **34** |  |