**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 | Совершенствование  верхней прямой подачи | Верхняя прямая подача в заданную  зону площадки. | | | | | | | | | 2 |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | Совершенствование  приема мяча с подачи и в  защите | Приема мяча с подачи. Комбинации  из освоенных элементов: прием,  передача, блокирование. | | | | | | | | | 2 |  |
| 4 |  |  |
|  |  |  |
|  | Двусторонняя учебная  игра | Игры и игровые задания по  Упрощенным правилам, с ограничением пространства и с  ограниченным количеством игроков.  Взаимодействие игроков на  Площадке в нападении и защите.  Игра по правилам. | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 5 |  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | 2 |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Одиночное блокирование | Прием мяча, отраженного сеткой.  Одиночное блокирование и  страховка. Действия и размещение  игроков в защите. «Доигрывание»  мяча. | | | | | | | | |  |  |
| 6 | 1 |  |
|  |
|  | Страховка при  блокировании |  |  |
| 7 | 1 |  |
|  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | **Футбол** | |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |  |
| 1 | Удар по мячу | Удары по неподвижному и  катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча.  Удар головой (по летящему мячу).  Удар по летящему мячу внутренней  стороной стопы и средней частью  подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную(полоса) шириной  1,5 метра, длиной до 7-8 метров)  мишень внутренней стороной стопы  и средней частью подъёма. Удар  ногой с разбега по неподвижному  и 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 между  предметами и с  обводкой предметов. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | 2 |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Игра в футбол по  упрощённым правилам  (мини-футбол) | Игра по упрощенным правилам на  площадках разных размеров. Игра  по правилам. | | | | | | | 4 |  |
| 3 |  |  |
|  |  |  |
|  |  | Правила организация и проведения  соревнований, участие в  соревнованиях 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 двумя  руками в прыжке | Передача мяча у сетке и в прыжке  через сетку. Передача мяча сверху,  стоя спиной к цели. | | | | | | | 1 |  |
|  |  |
|  |  |  |
| 2 | Передача двумя руками | 1 |  |
| назад |  |  |
|  |  |  |
|  | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Прямой нападающий удар при  встречных передачах. | | | | | | |  |  |
|  |  |  |
| 3 |  |  |
| 1 |  |
|  | Совершенствование  приема мяча с подачи и в  защите | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | | | | | | |  |  |
| 4 | 2 |  |
|  |  |
| 5 | Одиночное блокирование  и страховка | Одиночное блокирование и страховка | | | | | | | 1 |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | Двусторонняя учебная  игра | Игры и игровые задания по  Упрощенным правилам. Игра по  правилам. Взаимодействие игроков  линии защиты и нападения. | | | | | | |  |  |
| 6 | 2 |  |
|  |
|  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Взаимодействие игроков на  площадке в нападении и защите.  Игры и игровые задания по  Усложненным правилам, с  Ограничением пространства и с  ограниченным количеством игроков. | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| Командные тактические  действия в нападении и |  | 2 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | защите |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Судейская практика |  | Игра по правилам с привлечением  учащихся к судейству. Жесты судей. | | | | | | | | | 1 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Соревнования |  | Правила организация и проведения  соревнований, 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** |  |