

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА МАКЕЕВКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 13 ГОРОДА МАКЕЕВКИ»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМК
естественно –
математического цикла
МБОУ «ОШ № 13»
пр. № 1
от « » 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом
совете
МБОУ «ОШ № 13»
пр. №
от « » 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «ОШ № 13»
_____ Е.В.Квасневская
от « » 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
Спортивные игры
для обучающихся 5-9 классов
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Вусик Елена Владимировна

Макеевка
2023 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).
- Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г №09 – 3564 «О внедрении деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки :

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической

подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса. 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: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- 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.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из 7-9 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

1. Содержание программы

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

7 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

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

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

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

Волейбол

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

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

Футбол

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

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 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.

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

Волейбол

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

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

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

9 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, 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, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности 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 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 ногами 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 и кистевыми амортизаторами. Сжатие 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 ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90–180°. Прыжки вперед споворотом 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. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – 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.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

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

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	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	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации 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 укрепления 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.

В ходе реализации 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.

3. Тематическое планирование

7 класс

№ п/ п	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения занятий
Баскетбол		12		
1	Стойки и перемещения	1		Практические занятия
2	Остановки баскетболиста	1		Практические занятия
3	Передачи мяча	1		Практические занятия
4	Передачи мяча	1		Практические занятия
5	Ловля мяча	1		Практические занятия
6	Ловля мяча	1		Практические занятия
7	Ведение мяча	1		Практические занятия
8	Ведение мяча	1		Практические занятия
9	Броски в кольцо	1		Практические занятия
10	Броски в кольцо	1		Практические занятия
11	Игра в защите	1		Практические занятия
12	Игра в нападении	1		Практические занятия
Волейбол		12		
13	Верхняя прямая подача мяча.	1		Практические занятия
14	Верхняя прямая подача мяча.	1		Практические занятия
15	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1		Практические занятия

16	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1		Практические занятия
17	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку.	1		Практические занятия
18	Передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 ⁰ (обучение в парах);	1		Практические занятия
19	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову.	1		Практические занятия
20	Перевод мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 ⁰ (обучение в парах).	1		Практические занятия
21	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1		Практические занятия
22	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1		Практические занятия
23	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1		Практические занятия
24	Игровые действия в нападении и защите, игра по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	1		Практические занятия
Футбол		10		
25	Удар по мячу	1		Практические занятия
26	Удар по мячу	1		Практические занятия
27	Ведение мяча междупредметами и с обводкой предметов	1		Практические занятия
28	Ведение мяча междупредметами и с обводкой предметов	1		Практические занятия
29	Ведение мяча междупредметами и с обводкой предметов	1		Практические занятия
30	Игра по упрощенным правилам.	1		Практические занятия
31	Игра по упрощенным правилам.	1		Практические занятия
32	Игра по упрощенным правилам.	1		Практические занятия
33	Подвижные игры.	1		Практические занятия
34	Подвижные игры.	1		Практические занятия
Итого		34		

8 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения занятий
Баскетбол		12		
1	Стойки и перемещения	1		Практические занятия
2	Остановки баскетболиста	1		Практические занятия
3	Передачи мяча	1		Практические занятия
4	Передачи мяча	1		Практические занятия
5	Ловля мяча	1		Практические занятия
6	Ловля мяча	1		Практические занятия
7	Ведение мяча	1		Практические занятия
8	Ведение мяча	1		Практические занятия
9	Броски в кольцо	1		Практические занятия
10	Броски в кольцо	1		Практические занятия
11	Игра в защите	1		Практические занятия
12	Игра в нападении	1		Практические занятия
Волейбол		12		
13	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1		Практические занятия
14	Прямой нападающий удар	1		Практические занятия
15	Совершенствование верхней прямой подачи	1		Практические занятия
16	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1		Практические занятия

17	Двусторонняя учебная игра	1		Практические занятия
18	Двусторонняя учебная игра	1		Практические занятия
19	Двусторонняя учебная игра	1		Практические занятия
20	Двусторонняя учебная игра	1		Практические занятия
21	Одиночное блокирование	1		Практические занятия
22	Одиночное блокирование	1		Практические занятия
23	Страховка приблокировании	1		Практические занятия
24	Страховка приблокировании	1		Практические занятия
Футбол		10		
25	Удар по мячу	1		Практические занятия
26	Удар по мячу	1		Практические занятия
27	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1		Практические занятия
28	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1		Практические занятия
29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1		Практические занятия
30	Игра по упрощенным правилам.	1		Практические занятия
31	Игра по упрощенным правилам.	1		Практические занятия
32	Игра по упрощенным правилам.	1		Практические занятия
33	Подвижные игры.	1		Практические занятия
34	Подвижные игры.	1		Практические занятия
Итого		34		

9 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения занятий
Баскетбол		12		
1	Стойки и перемещения	1		Практические занятия
2	Остановки баскетболиста	1		Практические занятия
3	Передача и ловля мяча	1		Практические занятия
4	Передача и ловля мяча	1		Практические занятия
5	Ведение мяча	1		Практические занятия
6	Ведение мяча	1		Практические занятия
7	Броски в кольцо	1		Практические занятия
8	Броски в кольцо	1		Практические занятия
9	Игра в защите	1		Практические занятия
10	Игра в нападении	1		Практические занятия
11	Двухсторонняя игра	1		Практические занятия
12	Судейство и организация соревнований	1		Практические занятия
Волейбол		12		
13	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1		Практические занятия
14	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1		Практические занятия
15	Передача двумя руками назад	1		Практические занятия
16	Передача двумя руками назад	1		Практические занятия

17	Прямой нападающий удар	1		Практические занятия
18	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1		Практические занятия
19	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1		Практические занятия
20	Одиночное блокирование и страховка	1		Практические занятия
21	Двусторонняя учебная игра	1		Практические занятия
22	Двусторонняя учебная игра	1		Практические занятия
23	Командные тактические действия в нападении и защите	1		Практические занятия
24	Командные тактические действия в нападении и защите	1		Практические занятия
Футбол		10		
25	Удары по мячу, остановка мяча	1		Практические занятия
26	Удары по мячу, остановка мяча	1		Практические занятия
27	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1		Практические занятия
28	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1		Практические занятия
29	Отбор мяча, перехват мяча	1		Практические занятия
30	Вбрасывание мяча	1		Практические занятия
31	Техника игры вратаря	1		Практические занятия
32	Тактические действия, тактика вратаря	1		Практические занятия
33	Тактика игры в нападении и защите	1		Практические занятия
34	Судейская практика	1		Практические занятия
Итого		34		

6 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения занятий
Баскетбол		12		
1	Приёмы силовой подготовки.	1		Практические занятия
2	Основные способы регулирования физической нагрузки.	1		Практические занятия
3	Стойки игрока.	1		Практические занятия
4	Перемещение в стойке приставными шагами боком.	1		Практические занятия
5	Остановка двумя руками и прыжком.	1		Практические занятия
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		Практические занятия
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		Практические занятия
8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1		Практические занятия
9	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		Практические занятия
10	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		Практические занятия
11	Игры и игровые задания.	1		Практические занятия
12	Игры и игровые задания.	1		Практические занятия
Волейбол		12		
13	Основные линии разметки спортивного зала.	1		Практические занятия
14	Закрепление техники передачи.	1		Практические занятия
15	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1		Практические занятия

16	Передачи двумя руками в парах, тройках.	1		Практические занятия
17	Передачи мяча над собой, через сетку.	1		Практические занятия
18	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1		Практические занятия
19	Прием мяча.	1		Практические занятия
20	Прием подачи.	1		Практические занятия
21	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		Практические занятия
22	Игра по правилам в пионербол.	1		Практические занятия
23	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1		Практические занятия
24	Подвижные игры, эстафеты с мячом.	1		Практические занятия
Футбол		10		
25	Утренняя физическая зарядка.	1		Практические занятия
26	Предматчевая разминка.	1		Практические занятия
27	Что запрещено при игре в футбол.	1		Практические занятия
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		Практические занятия
29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой.	1		Практические занятия
30	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой.	1		Практические занятия
31	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по дуге.	1		Практические занятия
32	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема с остановками по сигналу.	1		Практические занятия
33	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		Практические занятия

34	Игра в мини-футбол.	1		Практические занятия
Итого		34		

5 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения занятий
Баскетбол		12		
1	Приёмы силовой подготовки.	1		Практические занятия
2	Основные способы регулирования физической нагрузки.	1		Практические занятия
3	Стойки игрока.	1		Практические занятия
4	Перемещение в стойке приставными шагами боком.	1		Практические занятия
5	Остановка двумя руками и прыжком.	1		Практические занятия
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		Практические занятия
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		Практические занятия
8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1		Практические занятия
9	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		Практические занятия
10	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1		Практические занятия
11	Игры и игровые задания.	1		Практические занятия
12	Игры и игровые задания.	1		Практические занятия
Волейбол		12		

13	Основные линии разметки спортивного зала.	1		Практические занятия
14	Закрепление техники передачи.	1		Практические занятия
15	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1		Практические занятия
16	Передачи двумя руками в парах, тройках.	1		Практические занятия
17	Передачи мяча над собой, через сетку.	1		Практические занятия
18	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1		Практические занятия
19	Прием мяча.	1		Практические занятия
20	Прием подачи.	1		Практические занятия
21	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		Практические занятия
22	Игра по правилам в пионербол.	1		Практические занятия
23	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1		Практические занятия
24	Подвижные игры, эстафеты с мячом.	1		Практические занятия
Футбол		10		
25	Утренняя физическая зарядка.	1		Практические занятия
26	Предматчевая разминка.	1		Практические занятия
27	Что запрещено при игре в футбол.	1		Практические занятия
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		Практические занятия
29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой.	1		Практические занятия
30	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой.	1		Практические занятия
31	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по	1		Практические занятия

	дуге.			
32	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма с остановками по сигналу.	1		Практические занятия
33	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		Практические занятия
34	Игра в мини-футбол.	1		Практические занятия
Итого		34		

