

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**МО Дубенский район**

**МКОУ Протасовская ООШ**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Соломатов В.С.

Протокол № 1

от " 28 " 08 2024

г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Николаева А.В.

Приказ № 117

от " 28 " 08 2024

г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

для 5-9 классов основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Гулиев Анвар Шавкатович  
учитель физической культуры

село Протасово 2024г

## 1. 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<br>2. Смыслообразование | 1. Соотнесение известного и неизвестного<br>2. Планирование<br>3. Оценка<br>4. Способность к волевому усилию | 1. Формулирование цели<br>2. Выделение необходимой информации<br>3. Структурирование<br>4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи<br>5. Рефлексия<br>6. Анализ и синтез<br>7. Сравнение<br>8. Классификации<br>9. Действия постановки и решения проблемы | 1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами<br>2. Постановка вопросов<br>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.

### **1.1. 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 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.

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.

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

## **2. Содержание программы**

### **Первый год обучения**

#### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скалкой, 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.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## **Второй год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

## **Третий год обучения**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 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.

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».

#### **Четвертый год обучения**

##### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 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).

#### **Пятый год обучения**

##### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переносы, борьба в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, поперечные перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты, полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 10 км. 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 поля.

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 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. Циклический 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.

#### 4. Тематическое планирование.

Учебно-тематический план на учебный год в 5-9 классах

| № п/п | Спортивные игры | Количество часов |          |           |
|-------|-----------------|------------------|----------|-----------|
|       |                 | Всего            | Теория   | Практика  |
| 1     | Баскетбол       | 12               | 2        | 10        |
| 2     | Волейбол        | 12               | 2        | 10        |
| 3     | Футбол          | 10               | 2        | 8         |
|       | <b>ИТОГО</b>    | <b>34</b>        | <b>6</b> | <b>28</b> |

#### 4.1 Тематическое планирование 5 класс

| №                            | Тема                                     | Основное содержание занятия   | Кол-во часов |
|------------------------------|--|---|--------------|
| <b>Баскетбол</b>             |  |   | <b>12</b>    |
| <i>Технические действия:</i> |  |   |              |
| 1                            | Стойки и перемещения баскетболиста       | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).    | 2            |
| 2                            | Остановки: «Прыжок» «В два шага»         |   | 2            |
| 3                            | Передачи мяча                            | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).   | 1            |
| 4                            | Ловля мяча                               |   | 1            |
| 5                            | Ведение мяча                             | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.   | 1            |
| 6                            | Броски в кольцо                          | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.   | 1            |
| 7                            | Подвижные игры                           | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.  | 4            |
| <b>Волейбол</b>              |  |   | <b>12</b>    |
| 1                            | Перемещения                              | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 2            |
| 2                            | Передача                                 | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.                  | 3            |
| 4                            | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки   | 2            |
| 5                            | Прием мяча                               | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.   | 2            |
| 6                            | Подвижные игры и эстафеты                | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.  | 3            |
| <b>Футбол</b>                |  |   | <b>10</b>    |
| 1                            | Стойки и перемещения                     | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).                                       | 1            |
| 2                            | Удар внутренней                          | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-  | 1            |

|   |  |  |           |
|---|--|--|-----------|
|   | стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.   |           |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу     |  | 1         |
| 4 | Передачи мяча  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. | 3         |
| 5 | Подвижные игры   | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.   | 3         |
|   | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>                  |  | 1         |
|   | <b>Итого</b>   |  | <b>34</b> |

#### 4.2 Тематическое планирование 6 класс

| №                           | Тема                    |   | Кол-во часов |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|
| <b>Баскетбол</b>            |                         |   | <b>12</b>    |
| <i>Технические действия</i> |                         |   |              |
| 1                           | Стойки и перемещения    | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.   | 1            |
| 2                           | Остановки баскетболиста | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  | 1            |
| 3                           | Передачи мяча           | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).                                     | 1            |
| 4                           | Ловля мяча              |   | 1            |
| 5                           | Ведение мяча            | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1            |
| 6                           | Броски в кольцо         | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.                                     | 1            |
| <i>Тактические действия</i> |                         |   |              |
| 7                           | Игра в защите           | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  | 1            |
| 8                           | Игра в нападении        | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым  | 1            |

|                 |  |  |           |
|-----------------|--|--|-----------|
|                 |  | прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.        |           |
| 9               | Тестирование   | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.                          | 1         |
| 10              | Игра. Участие в соревнованиях                        | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.        | 3         |
| <b>Волейбол</b> |  |  | <b>12</b> |
| 1               | Закрепление техники передачи                         | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 3         |
| 2               | Индивидуальные тактические действия в защите.        | Индивидуальные тактические действия в защите.  | 2         |
| 3               | Верхняя прямая подача                                | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).   | 2         |
| 4               | Закрепление техники приема мяча с подачи             | Прием мяча. Прием подачи.  | 2         |
| 5               | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4.                        | 3         |
| <b>Футбол</b>   |  |  | <b>10</b> |
| 1               | Остановка катящегося мяча.                           | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  | 2         |
| 2               | Ведение мяча.  | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.       | 3         |
| 3               | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)   | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.               | 3         |
| 4               | Подвижные игры                                       | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.   | 2         |
|                 | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>      |  |           |
| <b>Итого</b>    |  |  | <b>34</b> |

#### 4.3 Тематическое планирование 7 класс

| №                           | Тема | Кол-во часов |
|-----------------------------|------|--------------|
| <b>Баскетбол</b>            |      | <b>12</b>    |
| <i>Технические действия</i> |      |              |

|                             |  |  |           |
|-----------------------------|--|--|-----------|
| 1                           | Стойки и перемещения                                 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1         |
| 2                           | Остановки баскетболиста                              |  | 1         |
| 3                           | Передачи мяча  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.  | 1         |
| 4                           | Ловля мяча   |  | 1         |
| 5                           | Ведение мяча   | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.                                       | 1         |
| 6                           | Броски в кольцо                                      | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.   | 1         |
| <i>Тактические действия</i> |  |  |           |
| 7                           | Игра в защите  | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  | 1         |
| 8                           | Игра в нападении                                     | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                    | 1         |
| 9                           | Тестирование   | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.  | 1         |
| 10                          | Участие в соревнованиях                              | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.   | 3         |
| <b>Волейбол</b>             |  |  | <b>12</b> |
| 1                           | Индивидуальные тактические действия в нападении.     | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.  | 2         |
| 2                           | Индивидуальные тактические действия в защите.        | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.   | 2         |
| 3                           | Закрепление техники передачи                         | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.   | 3         |
| 4                           | Верхняя прямая подача                                | Верхняя прямая подача  | 1         |
| 5                           | Закрепление техники приема мяча с подачи             | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.  | 2         |
| 6                           | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.   |           |

| <b>Футбол</b> |  |  | <b>10</b> |
|---------------|--|--|-----------|
| 1             | Удар по мячу   | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по 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 | 2         |
| 2             | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | 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.   | 3         |
| 3             | Игра по упрощенным правилам.                         | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.  | 2         |
| 4             | Подвижные игры.                                      | Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.  | 3         |
|               | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>      |  |           |
|               | <b>Итого</b>   |  | <b>34</b> |

#### 4.4 Тематическое планирование 8 класс

| <b>№</b>                     | <b>Тема</b>             |  | <b>Кол-во часов</b> |
|------------------------------|-------------------------|--|---------------------|
| <b>Баскетбол</b>             |                         |  | <b>12</b>           |
| <i>Технические действия:</i> |                         |  |                     |
| 1                            | Стойки и перемещения    | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1                   |
| 2                            | Остановки баскетболиста |  | 1                   |
| 3                            | Передачи мяча           | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.  | 1                   |
| 4                            | Ловля мяча              |  | 1                   |
| 5                            | Ведение мяча            | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.                                       | 1                   |
| 6                            | Броски в кольцо         | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.   | 1                   |
| <i>Тактические действия:</i> |                         |  |                     |
| 7                            | Игра в защите           | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники  | 1                   |

|                 |  |   |           |
|-----------------|--|---|-----------|
|                 |  | перемещений и владения мячом.   |           |
| 8               | Игра в нападении                                   | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.<br>Нападение быстрым прорывом(3:2).<br>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».  | 1         |
| 9               | Диагностирование и тестирование                    | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | 1         |
| 10              | Участие в соревнованиях                            | Игра по правилам мини- баскетбола.<br>Участие в соревнованиях.  | 3         |
| <b>Волейбол</b> |  |   | <b>12</b> |
| 1               | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)   | 1         |
| 2               | Прямой нападающий удар                             | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  | 1         |
| 3               | Совершенствование верхней прямой подачи            | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.   | 2         |
| 4               | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите  | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.   | 2         |
| 5               | 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.   | 2         |
| 6               | Одиночное блокирование                             | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.   | 2         |
| 7               | Страховка при блокировании                         |   | 2         |
| <b>Футбол</b>   |  |   | <b>10</b> |
| 1               | Удар по мячу                                       | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.<br>Остановка катящегося, летящего мяча.<br>Удар головой (по летящему мячу).<br>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.<br><br>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 между предметами и с обводкой предметов. | 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. |           |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)    | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.  | 4         |
| 4 | Участие в соревнованиях                               | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.  | 2         |
|   | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>       |  |           |
|   | <b>Итого</b>  |  | <b>34</b> |

#### 4.5 Тематическое планирование 9 класс

| №                            | Тема                            |   | Кол-во часов |
|------------------------------|---------------------------------|---|--------------|
| <b>Баскетбол</b>             |                                 |   | <b>12</b>    |
| <i>Технические действия:</i> |                                 |   |              |
| 1                            | Стойки и перемещения            | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.   | 1            |
| 2                            | Остановки баскетболиста         | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  | 1            |
| 3                            | Передача и ловля мяча           | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.   | 1            |
| 4                            | Ведение мяча                    | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.   | 1            |
| 5                            | Броски в кольцо                 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.   | 1            |
| <i>Тактические действия:</i> |                                 |   |              |
| 7                            | Игра в защите                   | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча.   | 1            |
| 8                            | Игра в нападении                | Позиционное 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 в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). | 1            |
| 9                            | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | 1            |



|                      |   |  |           |
|----------------------|---|--|-----------|
| 10                   | Двухсторонняя игра                                  | Игра по правилам баскетбола.   | 1         |
| 11                   | Судейство и организация соревнований                | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.  | 1         |
| 12                   | Участие в соревнованиях                             | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.  | 2         |
| <b>Волейбол</b>      |   |  | <b>12</b> |
| 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 назад                         |  | 1         |
| 3                    | Прямой нападающий удар                              | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.   | 1         |
| 4                    | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите   | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.  | 2         |
| 5                    | Одиночное блокирование и страховка                  | Одиночное блокирование и страховка   | 1         |
| 6                    | Двусторонняя учебная игра                           | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.  | 2         |
| 7                    | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.                             | 2         |
| 8                    | Судейская практика                                  | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.   | 1         |
| 9                    | Соревнования  | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.  | 1         |
| <b>Футбол</b>        |   |  | <b>10</b> |
| <i>Техника игры:</i> |   |  |           |
| 1                    | Удары по мячу, остановка мяча                       | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 1         |
| 2                    | Ведение мяча, ложные движения (финты)               | 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. | 1         |
| 3                    | Отбор мяча, перехват мяча                           | Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.   | 1         |
| 4                    | Вбрасывание мяча                                    | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.  | 1         |
| 5                    | Техника игры вратаря                                | Игра вратаря   | 1         |

| <i>Тактика игры:</i> |   |  |           |
|----------------------|---|--|-----------|
| 6                    | Тактические действия, тактика вратаря           | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. | 1         |
| 7                    | Тактика игры в нападении и защите               | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.  | 1         |
| 8                    | Судейская практика                              | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.  | 1         |
| 9                    | Соревнования                                    | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.  | 2         |
|                      | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b> |  |           |
|                      | <b>Итого</b>                                    |  | <b>34</b> |

### 3. Материально-техническое обеспечение

*Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.
19. Мяч малый (теннисный).
20. Гранаты для метания (500г,700г).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

*Мультимедийное оборудование:*

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.