

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Ставропольского края  
Управление образования администрации города-курорта Железноводска  
МКОУ ООШ п. Капельница

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей

\_\_\_\_\_

Протокол № 1 от «28» 08 2022  
г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_

Протокол № 1 от «28» 08 2022  
г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

Приказ № от «57» 29.08  
2022г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
Спортивно-оздоровительное направление

Класс: 5-9

Срок реализации программы: 5 лет

2022

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5-9 классов составлена с учетом требований Федерального закона "Об образовании в РФ" от 29.12.2012 N 273-ФЗ; ФГОС ООО (Приказ №1897 от 17.12.2010г.); ООП ООО МБУ «Лицей № 76»; с использованием 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.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения, 34 часа в год, 1 час в неделю. Всего 170 часов.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» определяет содержание деятельности с учетом особенностей образовательной политики МКОУ ООШ п. Капельница, образовательных потребностей и запросов обучающихся 5-9 классов. При составлении рабочей программы учтены основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

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.

#### **Планируемые результаты освоения курса 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** 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.**

*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)**

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.

#### **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 «Спортивные игры» с указанием форм организации и видов деятельности.**

| <b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b> |  |
|---|--|
| Однонаправленные занятия                            | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.  |
| Комбинированные занятия                             | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.             |
| Целостно-игровые занятия                            | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.   |
| Контрольные занятия                                 | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

#### **5 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 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180, 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, перекуты, 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»

### **6 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 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».

### **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 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.

#### *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 3x10 метров, 6x10 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 партнёром, переноска партнёра 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 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 и 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 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.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

5

класс (34 часа)

| №                            | Тема                               | Основное содержание занятия   | Кол-во часов |
|------------------------------|------------------------------------|---|--------------|
| <b>Баскетбол</b>             |                                    |   | 14           |
| <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:<br>«Прыжком»            |   | 1            |
|                              | «В два шага»                       |   | 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            |
| 7                            | Подвижные игры                     | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).   | 6            |
| <b>Волейбол</b>              |                                    |   | 10           |
| 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. | 2         |
| 3             | Нижняя прямая подача с середины площадки.   | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.   | 1         |
| 4             | Прием мяча.   | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.  | 1         |
| 5             | Подвижные игры и эстафеты   | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.   | 4         |
| <b>Футбол</b> |   |  | 9         |
| 1             | Стойки и перемещения  | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).                       | 2         |
| 2             | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.   | 1         |
| 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.   | 2         |
| 5             | Подвижные игры  | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.   | 3         |
|               | Итоговое мероприятие «Лестница успеха»  |  | 1         |
| <b>Итого</b>  |   |  | <b>34</b> |

| №                           | Тема                    | Основное содержание занятия  | 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.   | 1            |
| 2                           | Остановки баскетболиста | Повороты без мяча и с мячом. 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 прорывом. 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              | 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>9</b>  |
| 1               | Остановка катящегося мяча.                           | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  | 2         |
| 2               | Ведение мяча.  | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.       | 3         |
| 3               | Игра в футбол по упрощенным 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.               | 2         |
| 4               | Подвижные игры                                       | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.   | 2         |
|                 | Итоговое мероприятие «Лестница успеха»               |  | 1         |
| <b>Итого</b>    |  |  | <b>34</b> |

| №                           | Тема                    | Основное содержание занятия   | 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.  | 1            |
| 2                           | Остановки баскетболиста | Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 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, 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 выбиванием 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.  | 1         |
| 2               | Индивидуальные тактические действия в защите.        | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.   | 1         |
| 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.  | 3         |
| 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.   | 3         |
| <b>Футбол</b>   |  |  | <b>9</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.  | 2         |
|                 | Итоговое мероприятие «Лестница успеха»               |  | <b>1</b>  |
|                 | <b>Итого</b>   |  | <b>34</b> |

| №                            | Тема   | Основное содержание занятия  | 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.   | 1            |
| 2                            | Остановки баскетболиста                            | Повороты без мяча и с мячом. 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, 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                                   | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). 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. Участие в соревнованиях.  | 3            |
| <b>Волейбол</b>              |  |  | <b>12</b>    |
| 1                            | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетки 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)  | 2            |
| 2                            | Прямой нападающий удар                             | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.   | 2            |

|               |   |   |           |
|---------------|---|---|-----------|
| 3             | Совершенствование верхней прямой подачи                             | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.   | 2         |
| 4             | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите                   | Прием 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.   | 1         |
| 7             | Страховка при блокировании  |   | 1         |
| <b>Футбол</b> |   |   | <b>9</b>  |
| 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 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.  | 2         |
| 3             | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)                  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.   | 3         |
| 4             | Участие в соревнованиях<br>Физическая подготовка в процессе занятий | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.   | 2         |
|               | Итоговое мероприятие «Лестница успеха»                              |   | 1         |
| <b>Итого</b>  |   |   | <b>34</b> |



| №                            | Тема                                 | Основное содержание занятия   | 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.  | 1            |
| 2                            | Остановки баскетболиста              | Повороты без мяча и с мячом. 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> |                                      |   |              |
| 6                            | Игра в защите                        | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. 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 нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). | 1            |
| 7                            | Игра в нападении                     | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | 1            |
| 8                            | Диагностирование и тестирование      | Игра по правилам баскетбола.  | 1            |
| 9                            | Двухсторонняя игра                   | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.   | 1            |
| 10                           | Судейство и организация соревнований | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.   | 2            |
| 11                           | Участие в соревнованиях              |   |              |

|                      |   |  |           |
|----------------------|---|--|-----------|
| <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.<br>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. Команды 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.                                      | 1         |
|                      | Итоговое мероприятие «Лестница успеха» |  | 1         |
| <b>Итого</b>         |  |  | <b>34</b> |

