

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

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.

Курс введѐн в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

**Нормативно-правовой базой программы** внеурочной деятельности «Спортивные игры» являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

ФГОС ООО, утверждѐнный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура

5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ с.Победино.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному

направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастнымиособенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН,т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Формы проведения занятий и виды деятельности | |
| 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. |

Планируемыерезультаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальныхкачественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов,способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своѐм 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.

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

Воспитанники научатся:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

правила оказания первой помощи;

свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

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 своѐ поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

названия разучиваемых технических приѐмов игр и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приѐмов 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;

Воспитанники получат возможность научиться

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

выполнять технические приѐмы и тактические действия;

контролировать своѐ 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.

Способы проверки результатов

-диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

анкетирование;

участие в соревнованиях;

сохранность контингента;

анализ уровня заболеваемости воспитанников.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

**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°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель.метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке,канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

**Баскетбол**

1.*Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы*,* кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

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 –низколетящего 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

*Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста.Броскимяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча,подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.

Перебрасывание мяча партнѐру 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.

*Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы понеподвижному 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 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность 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 чѐм сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

*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.

*Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обученияпрямой 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. Пред матчевая разминка.

Что запрещено при игре в футбол.

*Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча.Ведениемячавнешней и внутренней частью подъѐма 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 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель.метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

***Баскетбол***

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

*Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча встойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля ипередача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, вдвижении. 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 приѐмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

*Специальная подготовка.* Приѐм мяча снизу двумя руками.Передачамяча сверху двумя руками вперѐд-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 еѐ влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

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

**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 еѐ связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

*Специальная подготовка.* Повороты на месте.Остановка прыжком и вдва 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. Приѐмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 2.*Специальная подготовка.* Приѐм 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.

*Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному икатящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до

7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнѐру. Игра в футбол по упрощѐнным правилам (мини-футбол).

**Пятый год обучения**

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

***Баскетбол***

1.*Основы* *знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и

индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и еѐ связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

*Специальная подготовка.* Повороты на месте.Остановка прыжком и вдва 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.Приѐмы 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. Повторноепробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном

положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость).

Рывки к мячу с последующим ударам по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Основное содержание занятия** | Кол-во часов |
|  | **Баскетбол** |  |  |
| 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.Комбинации из основных элементов техники перемещений, | 1 |
| 2 | Остановки |  |
|  | прыжком |  |
|  | 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, | 2 |
| 4 | Ловля мяча. |  | 2 |
| 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 и с сопротивлением. | 1 |
| 6 | Броски в кольцо. | Броски в кольцо с места и в движении(после ведения и после ловли) без сопротивления защитника с расстояния до 3,5м. | 1 |
| 7 | Подвижные игры | Подвижные игры на базе баскетбола. | 1 |
|  | **Волейбол** |  |  |
| 1 | Перемещения и стойка игрока. | Стойки игрока. перемещение в стойке приставными шагами боком,лицом и спиной вперед, Комбинация из основных элементов техники передвижений. |  |
| 2 | Передача. | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед,передачи двумя руками сверху в парах,передачи над собой,тоже через сетку, |  |
| 3 | Нижняя прямая подача с середины площадки. | Нижняя прямая подача с 3-6м 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 и эстафеты. | 4 |
|  | **Футбол** |  |  |
| 1 | Стоики и перемещения. | Стойки игрока. перемещение в стойке приставными шагами боком,лицом и спиной вперед,ускорения и старты из различных положений. | 3 |
| 2 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов. | Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема с места и 1-2 шагов. | 3 |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по катящему мячу навстречу. | Удары внутренней стороной стопы по катящему мячу навстречу. | 3 |
| 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». | 4 |
|  | Физическая подготовка в процессе занятий. |  |  |
|  | **Итого** |  | 34 |
|  |  |  |  |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Основное содержание занятия** | Кол-во часов |
|  | **Баскетбол** |  |  |
| 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.Комбинации из основных элементов техники перемещений, | 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. | 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 защитника ведущей и неведущей рукой. | 1 |
| 5 | Броски в кольцо. | Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения и ловли) без сопротивления защитника. | 2 |
| 6 | Игра в защите. | Выравнивание и выбивание мяча.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 7 | Игра в нападении. | Тактика свободного нападения.Позиционное нападение без изменения позиции игроков.Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 8 | Тестирование. | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 9 | Игра. Участие в соревнованиях. | Игра по упрошенным правилам мини-баскетбола.Игры и игровые задания. | 1 |
|  | **Волейбол** |  |  |
| 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. | 1 |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 |
| 3 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача(с расстояния 3-6м от сетки),через сетку. | 1 |
| 4 | Закрепление техники приема мяча с подачи. | Прием мяча. Прием подачи | 1 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания.Учебная игра. | 1 |
|  | **Футбол** |  |  |
| 1 | Остановка катящегося мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 5 |
| 2 | Ведение мяча. | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. | 3 |
| 3 | Игра в футбол по упрощѐнным правилам. | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания. Игра в мини-футбол. | 4 |
| 4 | Подвижные игры. | Подвижные игры. «Гонка мячей», «Метко в цель». |  |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий.** |  |  |
|  | Итого |  | 34 |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Основное содержание занятия** | Кол-во часов |
|  | **Баскетбол** |  |  |
| 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 предвижений, | 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. | 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 мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением. | 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 |
| 7 | Игра в защите. | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 8 | Игра в нападении. | Комбинации из освоенных элементов:ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. | 1 |
| 9 | Диагностирование и тестирование. | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. |  |
| 10 | Участие в соревнованиях. | Игра по правилам мини- баскетбола.Участие в соревнованиях. |  |
|  | **Волейбол** |  |  |
| 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. | 2 |
| 2 | Прямой нападающий удар. | Прямой нападающий удар после подбрасывния 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 | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра. | Игры и игровые взаимодействия по упрощенным правилам.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. | 2 |
| 7 | Страховка при блокировании. | 2 |
|  | **Футбол** |  |  |
| 1 | Удар по мячу. | Удары по неподвижному и катящему мячу.Остановка катящегося и летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.Удары по воротам, попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. | 2 |
| 2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением и активным сопротивлением защитника. | 2 |
| 3 | Игра в футбол по упрощѐнным правилам | Игра по упрощенным правилам на площадках разного размера.Игра по правилам. | 4 |
| 4 | Участие в соревнованиях | Правила организации и проведения соревнований,участие в соревнованиях разного уровня. | 3 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий.** |  |  |
|  | **Итого** |  | 34 |

**Тематическое планирование 9класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Основное содержание занятия** | Кол-во часов |
|  | **Баскетбол** |  |  |
| 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 предвижений | 1 |
| 2 | Остановки баскетболиста. | 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 сопротивлением защитника,ведущей и неведущей 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 |
| 6 | Игра в защите. | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиции игроков, с изменением позиций игроков, личная защита в игровых взаимодействиях игроков. одну корзину. Тактические действия в нападении. | 1 |
| 7 | Игра в нападении. | Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и в защите через заслон. | 1 |
| 8 | Диагностирование и тестирование. | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 9 | Двухсторонняя игра. | Игра по правилам баскетбола. | 1 |
| 10 | Судейство и организация соревнований. | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. |  |
| 11 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований,участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
|  | **Волейбол** |  |  |
| 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. | 1 |
| 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 нападения и защиты. | 2 |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите. | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите.Игры и игровые задания по усложненным правилам сограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 1 |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.Жесты судей. | 1 |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований,участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |
|  | **Футбол** |  |  |
| 1 | Удары по мячу, остановка  мяча. | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 2 | Ведение мяча, ложные движения. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника,с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 1 |
| 3 | Отбор мяча, перехват мяча. | Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. | 1 |
| 4 | Вбрасывание мяча. | Вбрасывание мяча из-за боковой с места и в шаге. | 1 |
| 5 | Техника игры вратаря | Игра вратаря | 1 |
| 6 | Тактические действия, тактика вратаря. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.Командные действия.Взаимодействие вратаря и защитников. | 1 |
| 7 | Тактика игры в нападении и защите. | Нападение и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.Игры по правилам. | 1 |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 2 |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований,участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий.** |  |  |
|  | **Итого** |  | 34 |