Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ивановская средняя школа имени Героя Советского Союза

летчика-космонавта Юрия Алексеевича Гагарина»

Сакского района Республики Крым

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Е.М.Сычук  Протокол заседания ШМО  «29» августа 2024г. № 1 |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора МБОУ «Ивановская средняя школа имени Героя Советского Союза  Ю.А. Гагарина»  \_\_\_\_\_\_\_ / О.А. Салаватова  «29» августа 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ «Ивановская средняя школа имени Героя Советского Союза Ю.А.Гагарина» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Т.В. Година  Приказ «29» августа 2024г.  № 183 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся (классы): 5-9

Срок реализации: 4 года

Учитель: Ольховенко Людмила Васильевна

с. Ивановка

2024 г.

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; ООП ООО МБУ «Ивановская средняя школа имени Героя Советского Союза летчика-космонавта Ю.А. Гагарина*»;* с использованием программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. B.C. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

**Актуальность.**

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель** программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

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

Всего 170 часов.

# 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 исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

# Метапредметные результаты.

***Коммуникативные:***

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

***Регулятивные:***

- соотнесение известного и неизвестного;

- планирование;

- оценка своей деятельности;

Познавательные:

1. Формулирование цели

2. Выделение необходимой информации

3 . Структурирование

4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи

5. Рефлексия

**Предметные результаты** (на конец освоения курса)

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать**:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

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

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться**:

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

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

# Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» с указанием форм организации и видов деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **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. |

1. **класс.**

*Общая физическая подготовка*

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Прыжки с поворотом на 90°, 180, с места, со скакалкой, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

*Баскетбол*

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

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.

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. Здоровое питание. 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. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Челночный бег 3x10 метров. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. 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. 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», «Пионербол».

**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».

**7 класс.**

*Общая физическая подготовка*

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

*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).

**8 класс.**

*Общая физическая подготовка*

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые.

*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.

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.

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.

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

1. **класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | 12 |
| *Технические действия:* | | | |
| 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: |  |
|  | «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.). | 4 |
| **Волейбол** | | | 12 |
| 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. | 2 |
| 4 | Прием мяча. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на  сетку. Прием подачи. | 2 |
| 5 | Подвижные игры  и эстафеты | Подвижные игры, эстафеты. | 4 |
| **Футбол** | | | 10 |
| 1 | Стоики 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 подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. | 1 |
| 3 | Удар внутренней  стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 2 |
| 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». | 3 |
| **Итого** | | | **34** |

# класс (34 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | **12** |
| *Технические действия* | | | |
| 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 (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 |
| *Тактические действие* | | | |
| 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 |
| **Волейбол** | | | **12** |
| 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 |
| **Футбол** | | | **10** |
| 1 | Остановка катящегося мяча. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 3 |
| 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. | 2 |
| 4 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в  цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4. | 2 |
| **Итого** | | | **34** |

1. **класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | **12** |
| *Технические действия* | | | |
| 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 |
| *Тактические действия* | | | |
| 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол** | | | 12 |
| 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 |
| **Футбол** | | | **10** |
| 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. | 3 |
| 4 | Подвижные игры. | Подвижные игры: «Передал-садись», «Передай  мяч головой». Эстафеты. | 2 |
| **Итого** | | | **34** |

# класс (34 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | **12** |
| *Технические действия:* | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя ногами 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 |
| *Тактические действия:* | | | |
| 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 в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». | 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 |
| **Волейбол** | | | **12** |
| 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 |
| **Футбол** | | | **10** |
| 1 | Удар по мячу | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.  Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. | 3 |
| 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 Физическая подготовка в процессе занятий | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
| **Итого** | | | **34** |

1. **класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | **12** |
| *Технические действия:* | | | |
| 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 | 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 |
| *Тактические действия:* | | | |
| 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 | 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. | 1 |
| 11 | Участие в  соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол** | | | **12** |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |
| 2 | Передача двумя руками  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 |
| **Футбол** | | | **10** |
| *Техника игры:* | | | |
| 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Тактика игры:* | | | |
| 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. | 2 |
| 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 |
| **Итого** | | | **34** |