Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение гимназия №8

|  |  |
| --- | --- |
| Согласованы и приняты на заседании педагогического совета МБОУ гимназии № 8  Протокол № 7  от 24.05.2018 года | Утверждены  Приказом директора МБОУ гимназии №8  Курочкиной И.В.  Приказ № 81  от 24.05.2018 года |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение гимназия №8

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**Форма организации:** внеурочная

**Направление:** СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ

**Срок реализации:** 5 лет

**г. Хабаровск**

**Программа** **внеурочной** **деятельности** **по** **спортивно** **-**

**оздоровительному направлению** **«Спортивные** **игры» в** **5-9** **классах**

подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчѐт динамику состояния здоровья обучающихся в

школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному правлению для обучающихся 5-9 классов.

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:

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

1. ФГОС ООО, утверждѐнный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура

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

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
   1. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
      1. 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»;

1. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
2. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
3. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СОШ №16.

**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 - 35 часов 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. 40минут. 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 | Посвящены только одному из компонентов | |  |
| занятия | подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. | |  |
|  | |  |
|  |  |
|  |  | |  |
| Комбинированные | Включают два-три компонента в различных | |  |
| занятия | сочетаниях: техническая и физическая подготовка; | |  |
| техническая и тактическая подготовка; |  |  |
|  |  |
|  | техническая, физическая и тактическая подготовка. |  |  |
|  |  |  |  |
| Целостно-игровые | Построены на учебной двухсторонней игре по |  |  |
| занятия | 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.Самоопре- | 1.Соотнесение | 1.Формулирование цели | 1.Строить |
|  |  |  |  |
| деление | известного и | 2.Выделение необходимой | продуктивное |
| 2.Смысло- | неизвестного | информации | взаимодействие |
| образование | 2.Планирование | 3.Структурирование | между |
|  | 3.Оценка | 4.Выбор эффективных способов | сверстниками и |
|  | 4.Способность к | решения учебной задачи | педагогами |
|  | волевому усилию | 5.Рефлексия | 2.Постановка |
|  |  | 6.Анализ и синтез | вопросов |
|  |  | 7.Сравнение | 3.Разрешение |
|  |  | 8.Классификации | конфликтов |
|  |  | 9.Действия постановки и |  |
|  |  | решения проблемы |  |
|  |  |  |  |

***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;
* 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;
* 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** |  |  |  |  |

**Первый год обучения**

***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для

формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий.

Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 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.

1. *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

1. *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.

1. *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.

1. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча встойке 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.

1. *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.

1. *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.

***Волейбол***

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

1. *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.

1. *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.

1. *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.

1. *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.

1. *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.

1. *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** | | | | | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | | | **11** |  |
|  | *Технические действия:* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | | |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | | |  | | | | Стойки | | | | | | игрока. | | | | | | | | Перемещение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | в | | |  |  |
| баскетболиста | | |  | | | | стойке приставными шагами боком, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1** |  |
|  |  | | | |  |  |
| 2 | Остановки: | | |  | | | | лицом и спиной вперед. Остановка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
|  |  | | |  | | | | двумя руками и прыжком. Повороты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | «Прыжком» | | |  | | | | без мяча и с мячом. Комбинация из | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | | |  | | | | основных | | | | | | элементов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | техники | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | «В два шага» | | |  | | | | передвижений | | | | | | | | |  | | | | | (перемещение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | в | | | 2 |  |
|  |  | | |  | | | | стойке, | | | | | | остановка, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | поворот, | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | | |  | | | | ускорение). | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | | |  |  |
|  |  | | |  | | | | Ловля и передача мяча двумя руками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 3 | Передачи мяча | | |  | | | | от груди и одной рукой от плеча на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |  |
|  |  | | |  | | | | месте | | | | | | и | | | в | | | | | движении | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | без | | | | | |  |  |
| 4 | Ловля мяча | | |  | | | | сопротивления защитника (в парах, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 |  |
|  | | |  | | | | тройках, квадрате, круге). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | | |  |  |
|  |  | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | |  | | |  |  |
|  |  | | |  | | | | Ведение мяча в низкой , средней и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | | |  | | | | высокой стойке на месте, в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | | |  | | | | движении по прямой, с изменением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 5 | Ведение мяча | | |  | | | | направления движения и скорости. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
|  |  | | |  | | | | Ведение | | | | | | без | | | | | | | | сопротивления | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | | |  | | | | защитника ведущей и не ведущей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | | |  | | | | рукой. | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |  | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | Броски одной и двумя руками сместа и в движении (после ведения, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 6 | Броски в кольцо | | | |  | | | после ловли) | | | | | | | | | | | без | | | | | | сопротивления | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
|  |  | |  | |  | | | защитника. | | | | | | | |  | | |  | | | |  | | Максимальное | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | расстояние до корзины 3,60 метра. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | Подвижные игры на базе баскетбола | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 7 |  | |  | |  | | | («школа | | | | | мяча», | | | | | | | | | |  | | «гонка | | | | | | | | | | | | | мяча», | | | | | | | | | | | |  |  |
| Подвижные игры | | | |  | | | «охотники | | | | | | | | и | | | утки» | | | | | | | | | | | | | и | | | | | | т.п.). | | | | | | | | | | | | 1 |  |
|  |  | | |  |
|  |  | |  | |  | | | Приложение №4. | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |  |  |
|  |  | |  | | **Волейбол** | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | **8** |  |
|  |  | |  | |  | | | | Стойки | | | | игрока. | | | | | | | | | | Перемещение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | в | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | стойке приставными шагами боком, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | лицом и спиной вперед. Ходьба, бег | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | и выполнение заданий (сесть на пол, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Перемещения | | | |  | | | | встать, | | | | подпрыгнуть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | и | | | | | | т.п.). | | | | | | | | | | | | 1 |  |
|  |  | |  | |  | | | | Комбинация из основных элементов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | техники | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | передвижений | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | (перемещение | | | | | | | | | | в | | | | стойке, поворот, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | ускорение). | | | | | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | Передачи мяча сверху двумя руками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | на месте и после перемещения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | вперед. | | | | Передачи | | | | | | | | | |  | | двумя | | | | | | | | | | | | | руками | | | | | | | | | | | |  |  |
| 2 | Передача | |  | |  | | | | сверху в парах. Передачи мяча над | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
|  | |  | | | | собой. Тоже через сетку. Игра по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | |  | |  | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | упрощенным | | | | | | | | | | правилам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | мини- | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | волейбола, игра по правилам в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | пионербол, игровые задания. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |  |  |
| 4 | Нижняя прямая подача с | | | | | | | | Нижняя | | | | прямая | | | | | | | | | | подача | | | | | | | | | | | | | | | мяча | | | | | | | | с | | | | 1 |  |
| середины площадки | | | |  | | | | расстояния 3-6 м от сетки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |  |
|  |  | | | |  | | | | | | | |  | | | |  |  |
| 5 | Прием мяча | |  | |  | | | | Прием мяча снизу двумя руками над | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
|  | |  | | | | собой и на сетку. Прием подачи. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |
|  |  | |  | |  | | | |  | | | |  |  |
| 6 | Подвижные игры и | | | |  | | | | Подвижные | | | | | | |  | | | игры, | | | | | | | | | | | | | эстафеты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |  |
| эстафеты | |  | |  | | | | Приложение №4. | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |  |
|  |  | |  | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |  |  |
|  |  | |  | | **Футбол** | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | **15** |  |
|  |  | |  | |  | | | | Стойки | | | | игрока; | | | | | | | | | | перемещения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | в | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | |  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | стойке приставными шагами боком | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | и спиной вперед, ускорения, старты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | Стоики и перемещения | | | |  | | | | из | | | | различных | | | | | | | | | |  | |  | | | | | | | положений. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 |  |
|  | |  | |  | | | | Комбинации | | | | | | | | | | из | | | | | |  | | | | | | | освоенных | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | |  | |  | | | |  | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | элементов | | | | | | | техники | | | | | | | | | передвижений | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | (перемещения, остановки, повороты, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | | | | ускорения). | | | | | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |  |  |
| 2 | Удар | | внутренней | | | | | | Удары | | | | по | | | | | | неподвижному | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | и | | | | 3 |  |
| стороной | | стопы | | по | | | | катящемуся | | | | | | |  | | | мячу | | | | | | | | | | | | | внутренней | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | | |  |  |
|  | неподвижному мячу с | | | | | | | | стороной стопы и средней частью | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | места, с | одного-двух | | | | | | | подъѐма, | | | | | с места, с | | | | | | | | | | | | | | | | | одного-двух | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | шагов |  | | | | | | | шагов. | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  | Удар внутренней | | | | | | | | Вбрасывание из-за «боковой» линии. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 3 | стороной стопы по | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 3 |  |
| мячу, катящемуся | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |
|  |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  | навстречу |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | | Остановка катящегося мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | | внутренней стороной стопы и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | | подошвой. Передачи мяча в парах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 4 |  |  | | | | | | | Комбинации из освоенных | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 3 |  |
|  |  |  | | | | | | | элементов: ведение, удар (пас), | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  | Передачи мяча | | | | | | | | прием мяча, остановка. Игры и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  | игровые задания. | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | | Подвижные игры: «Точная | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
| 5 | Подвижные игры | | | | | | | | передача», «Попади в ворота». | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | 4 |  |
|  | Приложение №4. | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  | **Физическая подготовка** | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  | **в процессе занятий** | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  |  | **Итого** | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | **35** |  |
|  | **Тематическое планирование 6 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
| **№** |  | **Тема** | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | **Кол-во** |  |
|  |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | **часов** |  |
|  |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |
|  |  | **Баскетбол** | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | **11** |  |
|  |  | *Технические действия* | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | | | | | | | | Стойки | | | | | игрока. | | | | | | Перемещение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | в | | | | | | | | 1 |  |
|  |  |  | | | | | | | стойке приставными шагами боком, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | | лицом и спиной вперед. Остановка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | | двумя руками и прыжком. Повороты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | | | | | | | | без мяча и с мячом. Комбинация из | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
|  |  | | | | | | | основных | | | | | элементов | | | | | | | | | | | | | | | | | техники | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | | передвижений | | | | | | | | | | | (перемещение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | в | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | | стойке, | | | | | остановка, | | | | | | | | | | | | | | | | | поворот, | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | | ускорение). | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
| 3 | Передачи мяча | | | | | | | | Ловля и передача мяча двумя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
|  |  |  | | | | | | | руками от груди и одной рукой от | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 4 |  |  | | | | | | | плеча на | | | | | месте | | | | | | и в движении | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | без | | | | | | | |  |  |
| Ловля мяча | | | | | | | | сопротивления защитника (в парах, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
|  |  |
|  |  |  | | | | | | | тройках, квадрате, круге). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | | | | | | | Ведение мяча в низкой , средней и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 5 |  |  | | | | | | | высокой стойке на месте, в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | Ведение мяча | | | | | | | | движении по прямой, с изменением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |  |
|  |  | | | | |  | | | направления движения и скорости. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | Ведение | | | | | | без | | | | | сопротивления | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | защитника ведущей и не ведущей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | рукой. | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | |  |
|  | Броски в кольцо | | | | |  | | | Броски | | | одной и двумя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | руками с | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |  |
|  |  | | | | |  | | | места и в движении (после ведения, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 6 |  | | | | |  | | | после ловли) без сопротивления | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | защитника. | | | | | |  | | | | | Максимальное | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | расстояние до корзины 3,60 метра. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | *Тактические действие* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | |  |
|  | Игра в защите | | | | |  | | | Выравнивание и выбивание мяча. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |  |
| 7 |  | | | | |  | | | Комбинация | | | | | | | | | | | из | | | | | | | |  | | | | | освоенных | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | | | | |  | | | элементов техники перемещений и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | владения мячом. | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | |  |
|  | Игра в нападении | | | | |  | | | Тактика | | | | | | свободного | | | | | | | | | | | | |  | | | | | нападения. | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |  |
|  |  | | | | |  | | | Позиционное нападение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | (5:0) | | | | | | | | без | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | изменения | | | | | | позиций | | | | | | | | | | | | | | | | | | игроков. | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 8 |  | | | | |  | | | Нападение | | | | | | быстрым | | | | | | | | | | | | |  | | | | | прорывом. | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | Взаимодействие | | | | | | | | | | | двух | | | | | | | | | | | | |  | | | | | игроков | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | |  | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | «отдай мяч и выйди». Комбинация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | из освоенных элементов: ловля, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | передача, ведение, бросок. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | |  |
|  | Тестирование | | | | |  | | | Тестирование | | | | | | | | | | | уровня | | | | | | | | | | | | | развития | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |  |
| 9 |  | | | | |  | | | двигательных способностей, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | уровня | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | | | | |  | | | сформированности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | технических | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | умений и навыков. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | |  |
|  | Игра. Участие в | | | | |  | | | Игра | | | по | | | упрощенным | | | | | | | | | | | | | | | | | | правилам | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |  |
|  | соревнованиях | | | | |  | | | мини- баскетбола. Игры и игровые | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 10 |  | | | | |  | | | задания | | | | | | 2:1, | | | | | 3:1, | | | | | | | |  | | | | | 3:2, | | | | | | | | 3:3. | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | Привлечение | | | | | | | | | | | к | | | | | | | | участию | | | | | | | | | | | | | в | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | соревнованиях. | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | **Волейбол** | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | **8** | | |  |
|  | Закрепление техники | | | | |  | | | Передачи мяча двумя руками на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | передачи | | | | |  | | | местеипослеперемещения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 |  | | | | |  | | | Передачи двумя руками в парах, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |  |
|  |  | | | | |  | | | тройках. Передачи мяча над собой, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | |  | | | через сетку. | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | |  |
|  | Индивидуальные | | | | |  | | | Индивидуальные | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | тактические | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 2 | тактические действия в | | | | |  | | | действия в защите. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | | 1 | | |  |
|  | защите. | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | |  |
|  | Верхняя прямая подача | | | | |  | | | Верхняя | | | | | | прямая | | | | | | | | | | | | | подача | | | | | | | | | | | | | (с | | | | | | |  | | |  |
| 3 |  | | | | |  | | | расстояния 3-6 метров | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | от | | | | | сетки, | | | | | | | | | | 1 | | |  |
|  |  | | | | |  | | | через сетку). | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | |  |
| 4 | Закрепление техники | | | | |  | | | Прием мяча. Прием подачи. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | | 1 | | |  |
|  | приема мяча с подачи | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  | Подвижные игры и | | | | | | | | | Подвижные игры, эстафеты с мячом. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
| 5 | эстафеты. Двусторонняя | | | | | | | | | Перемещение на площадке. Игры и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |  |
| учебная игра | | | | | | | | | игровые | | | задания. | | | | | | | | | | Учебная игра. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | Приложение №4. | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  | **Футбол** | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | **15** | |  |
|  | Остановка катящегося | | | | | | | | | Остановка | | | | | | катящегося | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | мяча | | | | | | | | | | | |  | |  |
| 1 | мяча. | | | | | | | | | внутренней | | | | | | стороной | | | | | | | | | | | | | стопы | | | | | | | | | | | | | и | | | | | | | 5 | |  |
|  |  | | | | | | | | | подошвой. | | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | Ведение | | |  | | | мяча | | | | | | |  | | | внешней | | | | | | | | | | | | | | | | и | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | внутренней | | | | | | частью | | | | | | | | | | подъѐма | | | | | | | | | | | | | | | | по | | | | | | |  | |  |
| 2 |  | | | | | | | | | прямой, по | | | | | | дуге, с | | | | | | | остановками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | по | | | | | | | 3 | |  |
|  | Ведение мяча. | | | | | | | | | сигналу, | | | между | | | | | | | стойками, | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | с | | | | | | |  | |  |
|  | обводкой стоек. | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  | Игра в футбол по | | | | | | | | | Игра по упрощенным правилам на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
| 3 | упрощѐнным правилам | | | | | | | | | площадках разных размеров. Игры и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |  |
| (мини-футбол) | | | | | | | | | игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | Игра в мини-футбол. | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | Подвижные | | | | | | игры: «Гонка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | мячей», | | | | | | | | | | | |  | |  |
| 4 | Подвижные игры | | | | | | | | | «Метко | | | в | | | цель», | | | | | | | | | | «Футбольный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |  |
|  | бильярд» Приложение №4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  | **Физическая подготовка** | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  | **в процессе занятий** | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  | **Итого** | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | **34** | |  |
|  | **Тематическое планирование 7 класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
| **№** | **Тема** | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | **Кол-во** | |  |
|  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | **часов** | |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  |
|  | **Баскетбол** | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | **15** | |  |
|  | *Технические действия* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
| 1 | Стойки и перемещения | | | | | | | | | Стойки | | | игрока. | | | | | | |  | | | Перемещение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | в | | | | | | | 1 | |  |
|  |  | | | | | | | | | стойке приставными шагами боком, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | лицом и спиной вперед. Остановка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | двумя руками и прыжком. Повороты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | | | | | | | | | без мяча и с мячом. Комбинация из | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  |
|  | | | | | | | | | основных | | | | | | элементов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | техники | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | передвижений | | | | | | | | | | (перемещение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | в | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | стойке, | | |  | | | остановка, | | | | | | | | | | | | | поворот, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | | ускорение). | | | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  | |  |
| 3 | Передачи мяча | | | | | | | | | Ловля | | | и | | | передача | | | | | | | | | |  | | | мяча | | | | | | | | двумя | | | | | | | | | | | | 1 | |  |
| 4 |  | | | | | | | | | руками от груди и одной рукой от | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  | | | | | | | | | плеча на месте | | | | | | | | | | и | | | в | | | движении | | | | | | | | | | | | | | | | без | | | | | | |  | |  |
|  |  | | | | | | | | |  | |  |
|  | Ловля мяча | | | | | | | | сопротивления | | | | | | | | |  | | | | | защитника, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с | | | 2 | | |  |
|  |  | | | | | | | | пассивным | | | | | |  | | |  | | | | | сопротивлением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | защитника. | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | Ведение мяча в низкой, средней и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | Ведение мяча | | | | | | | | высокой | | | | | | стойке | | | | | | | | на | | | | | | |  | | | | | месте, | | | | | | | | | | в | | | 1 | | |  |
|  |  | | | | | | | | движении по прямой, с изменением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 5 |  | | | | | | | | направления движения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | и | | | | | скорости. | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | | | | | | | | Ведение без сопротивления и с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | пассивным | | | | | |  | | |  | | | | | сопротивлением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | защитника ведущей и не ведущей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | рукой. | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | Броски одной и двумя руками с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | места, в движении (после ведения, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 6 | Броски в кольцо | | | | | | | | после ловли) и в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | прыжке | | | | | | | | | | | | | | | с | | | 2 | | |  |
|  |  | | | | | | | | противодействием. | | | | | | | | | | | | | | Максимальное | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | расстояние до корзины 4,80 метра. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  |
|  | *Тактические действия* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | Выравнивание и выбивание мяча. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 7 | Игра в защите | | | | | | | | Перехват | | | | | | мяча. | | | | | | | | Комбинация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | из | | | 2 | | |  |
|  | | | | | | | | освоенных | | | | | | элементов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | техники | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | перемещений и владения мячом. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | Тактика | | | | | | свободного | | | | | | | | | | | | | | | нападения. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | Позиционное | | | | | | | | | нападение | | | | | | | | | | | | | | | | | (5:0) | | | | | | | | | | с | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | изменения | | | | | |  | | | позиций | | | | | | | | | | | |  | | | | | игроков. | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 8 | Игра в нападении | | | | | | | | Нападение быстрым прорывом(2:1). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |  |
|  | | | | | | | | Взаимодействие | | | | | | | | | | | | | | двух | | | | | | | | | | | | игроков | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | «отдай мяч и выйди». Комбинация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | из освоенных элементов: ловля, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | передача, ведение, бросок. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | Тестирование | | | | | | | | | уровня | | | | | | | | | | | |  | | | | | развития | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 9 | Тестирование | | | | | | | | двигательных способностей, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | уровня | | | | | | | | 1 | | |  |
|  | | | | | | | | сформированности | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | технических | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | умений и навыков. | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  |
| 10 | Участие в соревнованиях | | | | | | | | Игра по | | | | | | правилам | | | | | | | | | | | | | | | баскетбола. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |  |
|  | | | | | | | | Участие в школьных соревнованиях. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | |  | | |  |
| **Волейбол** | | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | **10** | | |  |
|  |  | | | | | | | | Прямой нападающий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | удар | | | | | | | | | | после | | | | | | | |  | | |  |
|  | Индивидуальные | | | | | | | | подбрасывания | | | | | | | | | мяча | | | | | | | | | | | | партнером. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 | Индивидуальные действия игроков в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | тактические действия в | | | | | | | | зависимости от позиции игрока на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |  |
|  | нападении. | | | | | | | | площадке. | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | | | | Индивидуальные действия игроков в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 2 | Индивидуальные | | | | | | | | зависимости от позиции игрока на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| площадке. Прием мяча, отраженного | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | |  |
|  | тактические действия в | | | | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  |
|  | защите. | | | | | |  | | сеткой. Одиночное блокирование и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |  |
|  |  | | | | | |  | | страховка. | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | | Передача мяча в двойках, тройках, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | Закрепление техники | | | | | |  | | через сетку, в заданную часть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |  |
| 3 |  | | площадки. | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  |
|  | передачи | | | | | |  | | Комбинации | | | | | | | | | |  | | из | | |  | | |  | | | | | | | освоенных | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | | элементов. | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  |
| 4 | Верхняя прямая подача | | | | | |  | | Верхняя прямая подача | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | 2 | | |  |
|  | Закрепление техники | | | | | |  | | Приема мяча с подачи. Комбинации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 5 | приема мяча с подачи | | | | | |  | | из | | освоенных | | | | | | | | элементов: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | прием, | | | | | | | | | 1 | | |  |
|  |  | | | | | |  | | передача, блокирование. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  |
|  |  | | | | | |  | | Подвижные | | | | | | | игры | | | | | | | |  | | | и | | | | | | | эстафеты. | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | Подвижные игры и | | | | | |  | | Приложение №4. Игры и игровые | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 6 |  | | задания по упрощенным правилам. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | эстафеты. Двусторонняя | | | | | |  | | Взаимодействие | | | | | | | | | | | |  | | | игроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | на | | | | | 3 | | |  |
|  | учебная игра | | | | | |  | | площадке. Игра по правилам. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  |
|  |  | | | | | | **Футбол** | | | | | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | **9** | | |  |
|  | Удар по мячу | | | | | |  | | Удары | | | | по | | | воротам | | | | | | | | | | | указанными | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |  |
|  |  | | | | | |  | | способами | | | | | | | на | | | точность | | | | | | | | | | | | | | | (меткость) | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | | попадания мячом в цель. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | | Ударногойсразбегапо | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
| 1 |  | | | | | |  | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | | Ведение мячапопрямой с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | | изменением | | | | | | | направления | | | | | | | | | | | | | | | | | | движения | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | | и | | скорости | | | | | | | |  | |  | | | ведения | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | без | | | | |  | | |  |
| 2 | Ведение мяча между | | | | | |  | | сопротивления | | | | | | | | | |  | | защитника, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с | | | | |  | | |  |
|  | | пассивным | | | | | | |  | | | и | |  | | |  | | |  | | | | | | | активным | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | предметами и с | | | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | сопротивлением | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | защитника. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  | обводкой предметов | | | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  |
|  |  | | ведущей и не ведущей ногой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | | Ложные движения. | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | 1 | | |  |
|  |  | | | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  |
|  | Игра по упрощенным | | | | | |  | | Игра по упрощенным правилам на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |  |
| 3 | правилам. | | | | | |  | | площадках | | | | | | | разных | | | | | | | | размеров. Игра | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | | по правилам. | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  |
|  |  | | | | | |  | | Подвижные | | | | | | |  | | | игры: | | | | | | | | «Передал | | | | | | | | | | | | | | | | – | | | | |  | | |  |
| 4 | Подвижные игры. | | | | | |  | | садись», «Передай | | | | | | | | | | | | | | | мяч | | | | | | | | | | головой». | | | | | | | | | | | | | | 5 | | |  |
|  |  | | Эстафеты. Приложение №4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  |
|  | **Физическая подготовка** | | | | | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  |
|  | **в процессе занятий** | | | | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  |
|  | **Итого** | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **35** | | |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | | **Тема** | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | **Кол-во** | |  | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | **часов** | |  | |
|  | | |  | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | | **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | **12** | |  | |
|  | | | *Технические действия:* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Стойки игрока. Перемещение в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 1 | | | Стойки и перемещения | | | | стойке приставными шагами боком, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | | | | лицом и спиной вперед. Остановка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | двумя руками и прыжком. Повороты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | без мяча и с мячом. Комбинация из | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 2 | | | Остановки баскетболиста | | | | основных | | | | | | | | | | | элементов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | техники | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
| передвижений | | | | | | | | | | | | | | | | | (перемещение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | в | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | | | | стойке, | | | | | | | | | | | остановка, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | поворот, | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | ускорение). | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Ловля и передача мяча двумя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | |
| 3 | | | Передачи мяча | | | | руками от груди и одной рукой от | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | | | | плеча на месте и в движении без | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | сопротивления | | | | | | | | | | | | | | | | | защитника, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с | |  | |  | |
| 4 | | | Ловля мяча | | | | пассивным | | | | | | | | | | |  | | | | | | сопротивлением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
| защитника. | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Ведение мяча в низкой, средней и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | высокой стойке на месте, в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | движении по прямой, с изменением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | направления движения и скорости. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 5 | | | Ведение мяча | | | | Ведение без | | | | | | | | | | | | | | | | | сопротивления и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с | | 1 | |  | |
|  | | | | пассивным | | | | | | | | | | |  | | | | | | сопротивлением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | защитника ведущей и не ведущей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | рукой. | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Броски одной и двумя руками с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | места, в движении (после ведения, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 6 | | | Броски в кольцо | | | | после ловли) и в прыжке с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | | |  | | | | противодействием. Максимальное | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | расстояние до корзины 4,80 метра. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | | | *Тактические действия:* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Выравнивание и выбивание мяча. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Перехват мяча. Комбинация из | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 7 | | | Игра в защите | | | | освоенных | | | | | | | | | | | элементов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | техники | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | | | | перемещений и владения мячом. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
|  | | |  | | | |  | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Комбинация | | | | | | | | | | | |  | | | | | | из | | | | | |  | освоенных | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | элементов: ловля, передача, ведение, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | бросок. | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | Тактика свободного нападения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |
| 8 | | | Игра в нападении | | | | Позиционное нападение в игровых | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |  | |
|  | | | | 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». | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | Тестирование | | | | | | | | | | | | | | | | | | уровня | | | | | |  | развития | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 9 | | | Диагностирование и | | | | двигательных способностей, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | уровня | | | | | | | | 1 | | |  | |
| Тестирование | | | | сформированности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | технических | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | умений и навыков. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |
| 10 | | | Участие в соревнованиях | | | | Игра по правилам мини- баскетбола. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | |  | |
|  | | | | Участие в соревнованиях. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |
|  | | | **Волейбол** | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | **12** | | |  | |
|  | | |  | | | | Передача мяча у сетке и в прыжке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | | Совершенствование | | | | через сетку. Передача мяча сверху, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 1 | | | стоя спиной к цели. Игры и игровые | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | | техники верхней, нижней | | | | задания | | | | | | с | | | | | | ограниченным | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | числом | | | | | | | | 2 | | |  | |
|  | | | Передачи | | | | игроков (2:2, 3:2 3:3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |
| 2 | | | Прямой нападающий удар | | | | Прямой | | | | | | нападающий | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | удар | | | | | | | после | | | | | | | | 2 | | |  | |
|  | | | | подбрасывания мяча партнером. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | |  | | |  | | |  | |
| 3 | | | Совершенствование | | | | Верхняя прямая подача в заданную | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |  | |
| верхней прямой подачи | | | | зону площадки. | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |
|  | | | Совершенствование | | | | Приема мяча с подачи. Комбинации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |  | |
| 4 | | | приема мяча с подачи и в | | | | из освоенных элементов: прием, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | | Защите | | | | передача, блокирование. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | Игры и игровые задания по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | упрощенным | | | | | | | | | | | | | | | | | | правилам, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | ограничением | | | | | | | | | | | | | | | | | | пространства и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с | | |  | | |  | |
| 5 | | |  | | | | ограниченным количеством игроков. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | | | Взаимодействие | | | | | | | | | | | | | | | | | | игроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | на | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | |  | | |  | |
|  | | | Двусторонняя учебная | | | | площадке | | | | | | в | | | | | | нападении | | | | | | | | | | | | | и | | | | | | | защите. | | | | | | | | 2 | | |  | |
|  | | | Игра по правилам. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |
|  | | | Игра | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | Прием мяча, отраженного сеткой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 6 | | | Одиночное блокирование | | | | Одиночное | | | | | | | | | | | |  | | | | | | блокирование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | и | | | 1 | | |  | |
| страховка. Действия и размещение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | |  | | | | игроков в защите. «Доигрывание» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 7 | | | Страховка при | | | | мяча. | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | 1 | | |  | |
|  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |
|  | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | |
|  | | | Блокировании | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |
|  | | | **Футбол** | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | | |  | | | **10** | | |  | |
|  | | |  | | | | Удары | | | по | | | | | | | | | неподвижному | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | и | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | |  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | катящемуся мячу. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Остановка | | | | | | | |  | | | | катящегося, | | | | | | | | | | | | | | | | летящего | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | мяча. | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Удар головой (по летящему мячу). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | | Удар по мячу | | | | Удар по летящему мячу внутренней | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | стороной стопы и средней частью | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | подъѐма. | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Удары | | | по | | | | | | | | | воротам | | | | | | | | | | | | | указанными | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |  | |
|  | | |  | | | | способами | | | | | | | | на точность | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | (меткость) | | | | | | | | | | | | |  | |
| 1 | | |  | | | |  | | |  | |  | |
|  | | | | 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 подъѐма. Удар | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | ногой с разбега по неподвижному | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | и |  | | катящемуся | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | мячу | | | | | | | | | в | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | вертикальную (полоса шириной 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | метра, длиной 5-6 метров) мишень | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Ведениемячапопрямойс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | изменением | | | | | | | | | | | | направления | | | | | | | | | | | | | | | | движения | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | и | скорости | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | ведения | | | | | | | | | | | | | | без | | | | | | |  | |  | |
| 2 | | |  | | | | сопротивления | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | защитника, | | | | | | | | | | | | | | с | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | пассивным | | | | | | | |  | | | | и | | | | | |  | |  | | | | |  | | | активным | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | | Ведение мяча между | | | | сопротивлением | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | | защитника. | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | | ведущей | | | | | | | | и | | | | не | | | | | | ведущей ногой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | | предметами и с | | | |  | |  | |
|  | | | Ложные движения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | 2 | |  | |
|  | | | обводкой предметов. | | | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | | |  |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | | | Игра в футбол по | | | | Игра по упрощенным правилам на | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |  | |
| 3 | | | упрощѐнным правилам | | | | площадках | | | | | | | | разных | | | | | | | | | | | | размеров. | | | | | | | | | | | | | | Игра | | | | | | |  | |  | |
|  | | | (мини-футбол) | | | | по правилам. | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | | Правила организация и проведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 4 | | | Участие в соревнованиях | | | | соревнований, | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | участие | | | | | | | | | | | | | | в | | | | | | | 3 | |  | |
|  | | |  | | | | соревнованиях различного уровня. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | **Физическая подготовка** | | | |  |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |
|  | | | **в процессе занятий** | | | |  |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |
|  | | | **Итого** | | | |  |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | **35** | |  | |
|  | | | **Тематическое планирование 9класс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |
|  | | |  | | | |  |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |
| **№** | | | **Тема** | | | |  |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | **Кол-во** | |  | |
|  |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | | **часов** | |  | |
|  | | |  | | | |  |  | |  | | | | |  | | | |  | | | | | |  | |  | | | | |  | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | |
|  | | **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | **11** | |  | |
|  | | *Технические действия:* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | |  | |  | |
| 1 | |  | | | | | Стойки игрока. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Перемещение | | | | | | | | | | | | | | | | | | в | | |  | |  | |
| Стойки и перемещения | | | | | стойке приставными шагами боком, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | |  | |
|  | |  | | | | | лицом и спиной вперед. Остановка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | двумя руками и прыжком. Повороты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | Остановки баскетболиста | | | | | без мяча и с мячом. Комбинация из | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | |  | | | | | основных | | | | | | | | | | элементов | | | | | | | | | | | | | | | | | техники | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 2 | |  | | | | | передвижений | | | | | | | | | | | | | | | | (перемещение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | в | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | стойке, | | | | | | | | | | остановка, | | | | | | | | | | | | | | | | | поворот, | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | ускорение). | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | Ловля и передача мяча на месте и в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | движении без сопротивления, с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 3 | | Передача и ловля мяча | | | | | пассивным | | | | | | | | | |  | | | | | | и | | | | | | | | | | | активным | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | | | | | сопротивлением защитника. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |  | |  | |
|  | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | Ведение мяча в низкой , средней и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | высокой стойке на месте, в | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | движении по прямой, с изменением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 4 | | Ведение мяча | | | | | направления движения и скорости. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | |  | | | | | Ведение без сопротивления, с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | пассивным | | | | | | | | | | и | | | | | | активным | | | | | | | | | | | защитника | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | ведущей и не ведущей рукой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | Броски одной и двумя руками с | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | места и в движении (после ведения, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 5 | | Броски в кольцо | | | | | после ловли), в прыжке, без | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | |  | | | | | сопротивления | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | защитника, | | | | | | | | | | | | | |  | | | | с | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | противодействием. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | |  | |  | |
|  | | *Тактические действия:* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | Выравнивание и выбивание мяча. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
| 6 | | Игра в защите | | | | | Перехват | | | | | | | | | | мяча. | | | | | | | | | | Позиционное | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 7 | | Игра в нападении | | | | | в нападении. Взаимодействие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | двух | | | | | | | 1 | |  | |
| игроков «отдай мяч и выйди». | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | |  | | | |  | | |  | |
|  | |  | | | | | Взаимодействие двух, трех игроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | в нападение | | | | | | | | | | | | | | | | и | | | | защите | | | | | | | | | | | | | | через | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | «заслон». Взаимодействие игроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | (тройка и малая восьмерка). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | |  | |  | |
|  | |  | | | | | Тестирование | | | | | | | | | | | | | | | | уровня | | | | | | | | | | | развития | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 8 | | Диагностирование и | | | | | двигательных способностей, уровня | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | | тестирование | | | | | сформированности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | технических | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | |  | умений и навыков. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |
| 9 | | Двухсторонняя игра | | | |  | Игра по правилам баскетбола. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | 1 | |  | |
| 10 | | Судейство и организация | | | |  | Игра по правилам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с | привлечением | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
| соревнований | | | |  | учащихся к судейству. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |
|  | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |
|  | |  | | | |  | Правила организация и проведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 11 | | Участие в соревнованиях | | | |  | соревнований, | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | участие | | | | | | | | | | |  | | | | в | | | | 2 | |  | |
|  | |  | | | |  | соревнованиях различного уровня. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | **Волейбол** | | | | | | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | **12** | |  | |
| 1 | | Верхняя передача двумя | | | |  | Передача мяча у сетке и в прыжке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
| руками в прыжке | | | |  | через сетку. Передача мяча сверху, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  |  | |  | |
| 2 | | Передача двумя руками | | | |  | стоя спиной к цели. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | 1 | |  | |
| назад | | | |  |  | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |
|  | |  |  | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |
|  | |  | | | |  | Прямой | | | | | нападающий | | | | | | | | | | | | | | | | | | удар | | | | | | | | | | после | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | |  | подбрасывания мяча партнером. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |  | |
| 3 | |  | | | |  | Прямой | | | | |  | | нападающий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | удар | | | | | при | | | | | | | |  | |  | |
| Прямой нападающий удар | | | |  | встречных передачах. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | 1 | |  | |
|  | |  |  | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |
|  | | Совершенствование | | | |  | Комбинации | | | | | | | | | | | | | | | из | | | | | | |  |  | | | | | освоенных | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 4 | | приема мяча с подачи и в | | | |  | элементов: | | | | | | | | | | | | | | | прием, | | | | | | | |  | | | | | передача, | | | | | | | | | | | | | 2 | |  | |
|  | | защите | | | |  | блокирование. | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |
| 5 | | Одиночное блокирование | | | |  | Одиночное | | | | | | | | | | | | | | | блокирование | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | и | | | | 1 | |  | |
| и страховка | | | |  | страховка | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |
|  | |  |  | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |
|  | |  | | | |  | Игры и игровые задания по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 6 | | Двусторонняя учебная | | | |  | упрощенным | | | | | | | | | | | | | | | правилам. | | | | | | | | | | | | | Игра | | | | | | | | | по | | | | 2 | |  | |
|  | правилам. | | | | | | | Взаимодействие игроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  |  | |
|  | | Игра | | | |  | линии защиты и нападения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |
|  | |  | | | |  | Взаимодействие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | игроков | | | | | | | | | | |  | | | | на | | | |  | |  | |
|  | |  | | | |  | площадке в нападении и защите. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 7 | |  | | | |  | Игры и игровые задания по | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| Командные тактические | | | |  | усложненным | | | | | | | | | | | | | | | правилам, | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | с | | | | 2 | |  | |
|  | |  | ограничением | | | | | | | | | | | | | | | пространства | | | | | | | | | | | | | | | | | | и | | | | с | | | |  | |
|  | |  | | | |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |
|  | | действия в нападении и | | | |  |  | |  | |
|  | |  | ограниченным количеством игроков. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | защите | | | |  |  | |  | |
|  | |  |  | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |
| 8 | | Судейская практика | | | |  | Игра по правилам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | с | привлечением | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | | | |  | учащихся к судейству. Жесты судьй. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | |  |  | |  | |
|  | | Соревнования | | | |  | Правила организация и проведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
| 9 | |  | | | |  | соревнований, | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | участие | | | | | | | | | | |  | | | | в | | | |  | |  | |
|  | |  | | | |  | соревнованиях различного уровня. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | | **Футбол** | | | | | | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | **11** | |  | |
|  | |  | | | | *Техника игры:* | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |
|  | |  | | | |  | Удары | | | | | по воротам | | | | | | | | | | | | | | | | | | указанными | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | |  | | | |  | способами на точность (меткость) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 1 | |  | | | |  | попадания | | | | | | |  | | | | | | | | мячом | | | | | | | |  | | | | | в | | | | | цель. | | | | | | | |  | |  | |
|  | | Удары по мячу, остановка  мяча | | | |  | Комбинации | | | | | | | | | | | | | | | из | | | | | | |  |  | | | | | освоенных | | | | | | | | | | | | | 1 | |  | |
|  | |  | элементов | | | | | | | техники перемещений ивладения мячом. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | |  | | | |  |  | |  | |
|  | |  | | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | | Ведениемячапопрямойс | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | | изменением | | | | | | | | | | | | | | направления движения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | | и | | | скорости | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | ведения | | | | | | | | |  | | | | | без | | | |  | | |  | |
| 2 | |  | | |  | | сопротивления | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | защитника, | | | | | | | | | | | | | | | | с | | | |  | | |  | |
|  | | |  | | пассивным | | | | | | | |  | | | | | | и | | | | | |  | |  | активным | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | |  | | | | | |  | |  |  | | |  | |
|  | |  | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | Ведение мяча, ложные | | |  | | сопротивлением | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | защитника. | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |  | |
|  | |  | | ведущей | | | | | | | | и | | | | | | не | | | | | | ведущей | | | | | | | | | | | ногой. | | | | | | | | |  | |
|  | | движения (финты) | | |  | |  | | |  | |
|  | |  | | Ложные движения. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
| 3 | | Отбор мяча, перехват | | |  | | Перехват, выбивание мяча. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | 1 | | |  | |
| Мяча | | |  | | Удар (пас), прием мяча, остановка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | |  | |  | | |  | |
| 4 | | Вбрасывание мяча | | |  | | Вбрасывание | | | | | | | | | | | | | | мяча | | | | | | | | из-за | | | | | | | | | боковой | | | | | | | | | 1 | | |  | |
|  | | |  | | линии с места и с шагом. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
| 5 | | Техника игры вратаря | | |  | | Игра вратаря | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | 1 | | |  | |
|  | |  | | | *Тактика игры:* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | | Комбинации | | | | | | | | | | | | | | из | | | | | | | |  | освоенных | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | | элементов | | | | | | | | техники перемещений и | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 6 | |  | | |  | | владения | | | | | | | |  | | | | | | мячом. | | | | | | | | | Командные | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | |  | | действия. | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | | Взаимодействие | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | Тактические действия, | | |  | |  | | | | | |  | | | | | |  | | 1 | | |  | |
|  | |  | | защитников и вратаря. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | |
|  | | тактика вратаря | | |  | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | |  | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | | Тактика игры в нападении | | |  | | Нападения и защита в игровых | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |  | |
| 7 | | и защите | | |  | | заданиях с атакой и без атаки ворот. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | | Игра по правилам. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
| 8 | | Судейская практика | | |  | | Игра | | | по правилам | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | с | привлечением | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |  | |
|  | | |  | | учащихся к судейству. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | |  | | |  | | Правила организация и проведения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 9 | | Соревнования | | |  | | соревнований, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | участие | | | | | | | | | | | | | | в | | | | 2 | | |  | |
|  | |  | | соревнованиях различного уровня. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | **Физическая подготовка** | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | | **в процессе занятий** | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |
|  | | **Итого** | | |  | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | **34** | | |  | |