Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение гимназия №8

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