Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Ильинского

Слободского района Кировской области

**УТВЕРЖДАЮ:**

Приказ № от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

Директор:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.А.Шутов/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**(спортивно – оздоровительное направление)**

**«Мир движений»**

**для 5-9 классов**

Составитель программы:

Городилов Е.В., учитель физкультуры.

Ильинское

2020

**Введение**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир движений» для 5-9 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе программы Автор: В.И.Лях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

* формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
* развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

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

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

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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

* значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
* названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
* жесты судьи спортивных игр;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
* играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
* проводить судейство спортивных игр.

Содержание

# Первый год обучения (5 класс)

## Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90`, 180`, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

## Баскетбол – 12 час.

1. *Основы знаний*. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

## Волейбол - 12 час.

1. *Основы знаний. Волейбол – игра для всех.* Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка*. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

## Футбол - 10 час.

1. *Основы знаний****.*** Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. *Специальная подготовка*. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

# Второй год обучения – 6 класс.

## Общая физическая подготовка

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. 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 высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

## Баскетбол - 12 час.

1. *Основы знаний.*Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
2. *Специальная подготовка*. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

## Волейбол - 12 час.

1. *Основы знаний*. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.
2. *Специальная подготовка*. Подводящие упражнения для обучения прямой , нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

## Футбол – 10 час.

1. *Основы знаний*. Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. *Специальная подготовка*. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

# Третий год обучения – 7 класс.

**Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

## Баскетбол - 12 час.

1. *Основы знаний*. Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и каике между ними различия? Закаливание организма.
2. *Специальная подготовка*. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.

Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведения 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 - 12 час.

1. *Основы знаний*. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка*. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд – верх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему»,

«Круговая лапта».

## Футбол - 10 час.

1. *Основа знаний*. Различие между футболом м мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой
2. *Специальная подготовка*. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень 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 – 8 класс.

## Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 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 1кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

## Баскетбол - 12 час.

1. *Основы знаний*. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
2. *Специальная подготовка*. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

## Волейбол - 12 час.

1. *Основы знаний*. Физические качества человека и их развитие. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.
2. *Специальная подготовка*. Прием 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 длавая мяча водящему»,

«Пионербол».

## Футбол - 10 час.

1. *Основы знаний*. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.
2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень 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 партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол).

# Пятый год обучения – 9 класс.

## Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах- повороты, наклоны, сгибания и разгибания 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, переворот. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 метров; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

## Баскетбол - 12 час.

1. *Основы знаний.*Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
2. *Специальная подготовка*. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

## Волейбол - 12 час.

1. *Основы знаний*. Приемы 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 защите. Двустороння учебная игра. Одиночная блокирование и страховка.

Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

## Футбол - 10 час.

1. *Осовы знаний*. Правила игры в футбол. Роль команды и значения 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. Замечания, предупреждения и удаления игроков с полей. Планирование спортивной планировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша Правила соревнования, их организация и проведения.
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 голвой 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 лёжа 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 (резинного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной веред (10- 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий ( на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с

мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое протии трёх, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоя, передачи удары по воротам, выполняемы в течении 3-10 минут.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; крестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки : вверх, вверх – 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.

**Виды деятельности:** игровая, спортивно-оздоровительная

**Формы организации:** секция

# Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** | | | | |
|  | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| **I** | **Баскетбол** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **II** | **Волейбол** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **III** | **Футбол** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| **ИТОГО** | | **34** | **34** | **34** | **34** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | | | Дата | |
|  | |
|  | **Баскетбол -12 час** | | |  | |
| 1. | Стойки баскетболиста | | |  | |
| 2. | Перемещения баскетболиста | | |  | |
| 3. | Остановка « прыжком» | | |  | |
| 4 | Остановка « В два шага» | | |  | |
| 5 | Передачи мяча | | |  | |
| 6. | Ловля мяча | | |  | |
| 7. | Ведение мяча | | |  | |
| 8 | Броски в кольцо | | |  | |
| 9 | Подвижные игры | | |  | |
| 10 | Подвижные игры | | |  | |
| 11 | Подвижные игры | | |  | |
| 12 | Подвижные игры | | |  | |
|  | **Волейбол – 12 час** | | |  | |
| 1 | Перемещения | | |  | |
| 2 | Перемещения | | |  | |
| 3 | Передача | |  | |
| 4 | Передача | |  | |
| 5 | Передача | |  | |
| 6 | Нижняя прямая подача с середины  площадки | |  | |
| 7 | Нижняя прямая подача с середины  площадки | |  | |
| 8 | Приём мяча | |  | |
| 9 | Приём мяча | |  | |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты | |  | |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты | |  | |
| 12 | Подвижные игры и эстафеты | |  | |
|  | **Футбол-10 час** | |  | |
| 1 | Стойки и перемещения | |  | |
| 2 | Стойки и перемещения | |  | |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по  неподвижному мячу с места, с одно- двух шагов | |  | |
| 4 | Удар внутренней стороной стопы по  мячу, катящемуся на встречу | |  | |
| 5 | Передачи мяча | |  | |
| 6 | Передачи мяча | |  | |
| 7 | Передачи мяча | |  | |
| 8 | Подвижные игры | |  | |
| 9 | Подвижные игры | |  | |
| 10 | Подвижные игры | |  | |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** | |  | |
|  | **Итого -34ч.** | |  | |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата |
|  | **Баскетбол (технические действия) 12 часов** |  |
| 1. | Стойки баскетболиста |  |
| 2. | Перемещения баскетболиста |  |
| 3. | Остановка « прыжком» |  |
| 4 | Остановка « В два шага» |  |
| 5 | Передачи мяча |  |
| 6 | Ловля мяча |  |
| 7 | Ведение мяча |  |
| 8 | Броски в кольцо |  |
| 9 | Игра в защите |  |
| 10 | Игра в нападении |  |
| 11 | Тестирование |  |
| 12 | Игры. Участие в соревнованиях |  |
|  | **Волейбол -12 часов** |  |
| 1-3 | Закрепление техники передачи |  |
| 4-5 | Индивидуальные тактические  действия в защите |  |
| 6-7 | Верхняя прямая подача |  |
| 8-9 | Закрепление техники приема мяча  с подачи |  |
| 10-12 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра. |  |
|  | **Футбол- 10 часов** |  |
| 1-2 | Остановка катящегося мяча |  |
| 3-5 | Ведение мяча |  |
| 6-8 | Игра в футбол по упрощенным  правилам (мини – футбол) |  |
| 9-10 | Подвижные игры и эстафеты |  |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |
|  | **Итого- 34 часов** |  |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата |
|  | **Баскетбол - 12 часа** |  |
| 1. | Стойки баскетболиста |  |
| 2. | Перемещения баскетболиста |  |
| 3. | Остановка « прыжком» |  |
| 4 | Остановка « В два шага» |  |
| 5 | Передачи мяча |  |
| 6 | Ловля мяча |  |
| 7 | Ведение мяча |  |
| 8 | Броски в кольцо |  |
| 9 | Игра в защите |  |
| 10 | Игра в нападении |  |
| 11 | Тестирование |  |
| 12 | Игры. Участие в соревнованиях |  |
|  | **Волейбол -12 часов** |  |
| 1-2 | Индивидуальные тактические  действия в нападении |  |
| 3 | Индивидуальные тактические  действия в защите |  |
| 4-6 | Закрепление техники передачи |  |
| 7 | Верхняя прямая подача |  |
| 8-9 | Закрепление техники приема мяча  с подачи. |  |
| 10-12 | Подвижные игры и эстафеты. |  |
|  | **Футбол - 10 часов** |  |
| 1-3 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. |  |
| 4-5 | Удар по мячу |  |
| 6-8 | Игра по упрощенным правилам |  |
| 9-10 | Подвижные игры и эстафеты |  |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |
|  | **Итого-34 часов** |  |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата |
|  |
|  | **Баскетбол - 12 часов** |  |
| 1. | Стойки баскетболиста |  |
| 2. | Перемещения баскетболиста |  |
| 3. | Остановка « прыжком» |  |
| 4 | Остановка « В два шага» |  |
| 5 | Передачи мяча |  |
| 6 | Ловля мяча |  |
| 7. | Ведение мяча |  |
| 8 | Броски в кольцо |  |
| 9 | Игра в защите |  |
| 10 | Игра в нападении |  |
| 11 | Тестирование |  |
| 12 | Игры. Участие в соревнованиях |  |
|  | **Волейбол -12 часов** |  |
| 1-2 | Совершенствование техники  верхней, нижней передачи |  |
| 3-4 | Прямой нападающий удар |  |
| 5-6 | Совершенствование верхней  прямой подачи |  |
| 7-8 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите |  |
| 9-10 | Двусторонняя учебная игра |  |
| 11 | Одиночное блокирование |  |
| 12 | Страховка при блокировании |  |
|  | **Футбол - 10 часов** |  |
| 1-2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов |  |
| 3-4 | Удар по мячу |  |
| 5-9 | Игра по упрощенным  правилам(мини-футбол) |  |
| 10 | Участие в соревнованиях |  |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |
|  | **Итого-34 часов** |  |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата |
|  | **Баскетбол - 12 час.** |  |
| 1. | Стойки баскетболиста |  |
| 2. | Перемещения баскетболиста |  |
| 3. | Остановка « прыжком» |  |
| 4 | Остановка « В два шага» |  |
| 5 | Передачи мяча |  |
| 6 | Ловля мяча |  |
| 7. | Ведение мяча |  |
| 8 | Броски в кольцо |  |
| 9 | Игра в защите |  |
| 10 | Игра в нападении |  |
| 11 | Тестирование |  |
| 12 | Игры. Участие в соревнованиях |  |
|  | **Волейбол -12 часов** |  |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в  прыжке |  |
| 2 | Передача двумя руками назад |  |
| 3 | Прямой нападающий удар |  |
| 4 | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите |  |
| 5 | Одиночное блокирование и  страховка |  |
| 6-7 | Двусторонняя игра |  |
| 8-9 | Командные и тактические действия в нападении и защите |  |
| 10 | Судейская практика |  |
| 11-12 | Соревнования |  |
|  | **Футбол-10 часов** |  |
| 1 | Удар по мячу, остановка мяча |  |
| 2 | Ведение мяча, ложные движения  (финты) |  |
| 3 | Отбор мяча, перехват мяча |  |
| 4 | Вбрасывание мяча |  |
| 5 | Техника игры вратаря |  |
|  | Тактика игры |  |
| 6 | Тактические действия, тактика вратаря |  |
| 7 | Тактика игры в нападении и  защите. |  |
| 8 | Судейская практика |  |
| 9-10 | Участие в соревнованиях |  |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |
|  | **Итого -34 часа** |  |