

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ГИЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Согласовано:**

На заседании  
методического  
объединения школы  
Протокол № 01 от  
«29» августа 2024 г.

**Принято:**

На заседании  
педагогического  
совета  
Протокол № 01 от  
«30» августа 2024 г.

**Утверждаю:**

Директор школы  
\_\_\_\_\_ Клименок Т.П.  
Приказ № 60/1 от  
«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
ШСК «Спортивные игры»  
5-9 классы  
на 2024 - 2025 учебный год**

Разработана Клименок Ю.Н.  
учителем физической культуры  
1 квалификационной категории

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с  
- образовательной программой основного общего образования МКОУ «Гилевская СОШ»;  
- учебного плана школы.

Рабочая программа разработана самостоятельно.

Направление внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительное.

**Место предмета в базисном плане:** согласно учебному плану школы в 5-9 классе на изучение курса «Спортивные игры» отводится 34 часов из расчета 1 час в неделю.

### **Цели и задачи обучения.**

**Цель:** обеспечение образовательных запросов обучающихся в области физической культуры через организацию внеурочных занятий, создавая условия для оптимального физического развития детей.

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

##### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

##### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане**

На изучение курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» отводится 1 час в неделю 5-9 класс 34 часа в год.

## **2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

### **Учет особенностей обучающихся.**

Данный курс предназначен для обучающихся 5-9 классов. Программа курса рассчитана на детей, с повышенной мотивацией к физическому развитию. Набор осуществляется на добровольной основе, по желанию детей с допуском по состоянию здоровья.

### **Используемые формы и методы обучения.**

Заниматься развитием физических способностей обучающихся необходимо систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

#### **Формы занятий:**

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

#### **Методы работы:**

- словесные: объяснение, беседа, рассказ, замечание, команды, указания
- наглядные: наблюдение, повторение, показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- практические: метод упражнений, соревновательный, тренировочная игра.

#### **Методы и приемы обучения:**

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

#### **Используемые технологии:**

- лично-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

### **3. Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

1. Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
2. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. Способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до ее завершения;
4. Высказывать собственные суждения и давать им обоснование;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

1. Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
2. Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
3. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## 4. Содержание программы

### Первый год обучения (5 класс)

#### **Теоретические знания:**

- планирование режим дня;
- исторические этапы Олимпийского движения;
- вести дневник наблюдения по физической деятельности.

#### **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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

#### **Баскетбол - 12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

**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. Спортивные игры с мячом.

#### **Волейбол - 12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. 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?». Спортивные игры с мячом.

#### **Футбол - 11 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. 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». Спортивные игры с мячом.

### Второй год обучения (6 класс)

#### **Теоретические знания:**

- проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;

- методы закаливания.

### **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 3x10 метров, 3x15 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 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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

### **Баскетбол - 12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

**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 ч**

**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 – 11 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая 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)**

### **Теоретические знания**

Положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

- работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.

### **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 3x10 метров, 6x10 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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

### **Баскетбол - 12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

**2. Специальная подготовка.** Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

#### **Волейбол – 12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. 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-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

#### **Футбол – 11ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

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

### **Четвертый год обучения (8 класс)**

#### **Теоретические знания**

- концепции честного спорта;
- дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;
- причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;
- значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

#### **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 3x10 метров, 6x10 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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

#### **Баскетбол - 12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

**2. Специальная подготовка.** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

#### **Волейбол – 12 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

**2. Специальная подготовка.** Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

#### **Футбол – 11 ч**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

**2. Специальная подготовка.** Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса

шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

### 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, 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, 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 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 её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

**2. Специальная подготовка.** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

#### **Волейбол**

**1. Основы знаний.** Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

**2. Специальная подготовка.** Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

#### **Футбол**

**1. Основы знаний.** Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля. 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 ногами 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. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. 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 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 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. Циклический 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.

## 5. Календарно-тематическое планирование

### 1 год обучения (5 класс)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	По плану	Фактически
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>		
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1		
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	1		
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	1		
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1		
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой).	1		
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1		
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	1		
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	1		
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	1		
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	1		



11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	1		
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>		
13	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1		
14	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	1		
15	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	1		
16	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1		
17	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1		
18	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1		
19	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1		
20	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	1		
21	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1		
22	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1		
23	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1		
24	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1		
	<b>Футбол</b>	<b>11</b>		
25	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	1		
26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1		
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1		
28	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень.	1		
29	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень.	1		
30	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».	1		
31	Ведение мяча между предметами и с обводкой	1		

	предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».			
32	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	1		
33	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1		
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		

### 2 год обучения (6 класс)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	По плану	Фактически
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>		
1	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.	1		
2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1		
3	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.	1		
4	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	1		
5	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	1		
6	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1		
7	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		
8	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		
9	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	1		
10	Игра в баскетбол.	1		
11	Игра в баскетбол.	1		
12	Игра в баскетбол.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>		
13	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.	1		
14	Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.	1		
15	Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.	1		
16	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.	1		
17	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.	1		
18	Чередование способов подач на точность. В ближнюю,	1		

	дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.			
19	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	1		
20	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке, в прыжке).	1		
21	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке, в прыжке).	1		
22	Игра по правилам.	1		
23	Игра по правилам.	1		
24	Игра по правилам.	1		
	<b>Футбол</b>	<b>11</b>		
25	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	1		
26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1		
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1		
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1		
29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1		
30	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».	1		
31	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».	1		
32	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».	1		
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача».	1		
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		

**3 год обучения (7 класс)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	По плану	Фактически
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>		
1	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.	1		
2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.	1		
3	Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.	1		
4	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.	1		
5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
6	Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.	1		
7	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.	1		
8	Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.	1		
9	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.	1		
10	Игра по правилам.	1		
11	Игра по правилам.	1		
12	Игра по правилам.	1		
<b>Волейбол</b>		<b>12</b>		
13	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.	1		
14	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.	1		
15	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1		
16	Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	1		
17	Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению.	1		
18	Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.	1		
19	Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1		
20	Падения и перекаты после падения. Сочетание способов	1		

	перемещений с остановками и стойками.			
21	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.	1		
22	Игра по правилам.	1		
23	Игра по правилам.	1		
24	Игра по правилам.	1		
	<b>Футбол</b>	<b>11</b>		
25	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние физической культуры на развитие организм. Ведение, передача мяча внутренней стороны стопы.	1		
26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1		
27	Передачи мяча в парах.	1		
28	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень.	1		
29	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень.	1		
30	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».	1		
31	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».	1		
32	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1		
33	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1		
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		

#### 4 год обучения (8 класс)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	По плану	Фактически
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>		
1	Судейство. Совершенствование правил игры.	1		
2	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1		
3	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.	1		
4	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.	1		
5	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в	1		

	движении.			
6	Бросок после остановки. Штрафной бросок.	1		
7	Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.	1		
8	Позиционная игра против зонной защиты.	1		
9	Позиционная игра против зонной защиты.	1		
10	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		
11	Игра по правилам.	1		
12	Игра по правилам.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>		
13	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1		
14	Нападающий удар. Блокирование.	1		
15	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1		
16	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.	1		
17	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1		
18	Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку.	1		
19	Выбор места при приёме нижней и верхней подач.	1		
20	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1		
21	Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.	1		
22	Игра по правилам.	1		
23	Игра по правилам.	1		
24	Игра по правилам.	1		
	<b>Футбол</b>	<b>11</b>		
25	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы. Пас подъёмом стопы	1		
26	Остановка мяча подъёмом стопы. Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	1		
27	Остановка мяча бедром. Остановка мяча под подошвой.	1		
28	Защита вратаря.	1		
29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол.	1		
30	Удар по воротам. Техники нанесения удара. Игра в футбол.	1		
31	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол.	1		
32	Остановка мяча подъёмом стопы. Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	1		
33	Удар по воротам. Техники нанесения удара. Игра в футбол.	1		

34	Остановка высоко летящего мяча. Отбивание мяча. Игра в футбол.	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		

### 5 год обучения (9 класс)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	По плану	Фактически
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>		
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1		
2	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1		
4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	1		
5	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием	1		
6	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении.	1		
7	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).	1		
8	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1		
9	Игра по правилам баскетбола.	1		
10	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1		
11	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1		
12	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>		
13	Верхняя передача двумя руками в прыжке Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1		
14	Передача двумя руками назад. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1		

15	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
16	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1		
17	Одиночное блокирование и страховка.	1		
18	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	1		
19	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	1		
20	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	1		
21	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	1		
22	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1		
23	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1		
24	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1		
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>		
25	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	<b>1</b>		
26	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	<b>1</b>		
27	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	<b>1</b>		
28	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	<b>1</b>		
29	Игра вратаря	<b>1</b>		
30	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	<b>1</b>		
31	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	<b>1</b>		
32	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	<b>1</b>		
33	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	<b>1</b>		
34	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	<b>1</b>		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>		