

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации города Братска
МБОУ г. Братска "СОШ № 18"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей физической
культуры и ОБЖ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора

Силантьева Ю.В.
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Кузнецова Т.Н.
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Солодовник А.А.
Приказ №300
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

для обучающихся 5 -9 классов

г. Братск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих **задач**:
формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, и традициям других народов.

Общее число часов для изучения курса – 204 часа: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.

5 класс

Общая физическая подготовка. 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.

Баскетбол. 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 маленькими и большими мячами.

Волейбол. Основные линии разметки спортивного зала. 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?»

Настольный теннис. Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

6 класс

Общая физическая подготовка. 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 и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Баскетбол. 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. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. 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».

Настольный теннис. Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

7 класс.

Общая физическая подготовка. 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.

Баскетбол. 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. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол. 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».

8 класс

Общая физическая подготовка. 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.

Баскетбол. 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. 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. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. 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).

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 партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые 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. 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. 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. 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры

здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. вапа

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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 исключаящего 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе:

-использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

-составлять комплексы физических упражнений.

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол. Настольный в условиях учебной и игровой деятельности;

К концу обучения в 6 классе:

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями,

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

К концу обучения в 7 классе:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

К концу обучения в 8 классе:

- концепции честного спорта;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метания (в высоту и длину), (мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

К концу обучения в 9 классе:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (34 часа)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Теоретические знания в процессе занятия	Беседа, демонстрация видеofilmа, инструктаж.	Повторение правил безопасного поведения во время проведения спортивной игры. История развития мирового и отечественного волейбола, баскетбола, футбола	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Баскетбол	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка, комбинированная тренировка	Работа в парах, в группах, учебная игра	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Волейбол	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка,	Работа в парах, в группах; учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	комбинированная тренировка		
Настольный теннис	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка, целостно-игровые занятия.	Работа в парах, в группах; учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Судейство	Беседа, инструктаж	Обучение организации и проведению игры	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

6 класс (68 часов)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Теоретические знания в процессе занятия	Беседа, демонстрация видеофильма, инструктаж.	Повторение правил безопасного поведения во время проведения спортивной игры. История развития мирового и отечественного волейбола, баскетбола, футбола	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Баскетбол	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка, комбинированная тренировка	Работа в парах, в группах, учебная игра	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Волейбол	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка, комбинированная тренировка	Работа в парах, в группах; учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Настольный теннис	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка, целостно-игровые занятия.	Работа в парах, в группах; учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Футбол	Однонаправленная тренировка,	Работа в парах, в группах;	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	комплексная тренировка, комбинированная тренировка	учебная игра.	
Судейство	Беседа, инструктаж	Обучение организации и проведению игры	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

7 класс (34 часа)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Теоретические знания в процессе занятия	Беседа, демонстрация видеofilmа, инструктаж.	Повторение правил безопасного поведения во время проведения спортивной игры. История развития мирового и отечественного волейбола, баскетбола, футбола	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Баскетбол	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка, комбинированная тренировка	Работа в парах, в группах, учебная игра	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Волейбол	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка, комбинированная тренировка	Работа в парах, в группах; учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Футбол	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка, комбинированная тренировка	Работа в парах, в группах; учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Судейство	Беседа, инструктаж	Обучение организации и проведению игры	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

8 класс (34 часа)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Теоретические знания в процессе занятия	Беседа, демонстрация видеофильма, инструктаж.	Повторение правил безопасного поведения во время проведения спортивной игры. История развития мирового и отечественного волейбола, баскетбола, футбола	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Баскетбол	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка, комбинированная тренировка	Работа в парах, в группах, учебная игра	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Волейбол	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка, комбинированная тренировка	Работа в парах, в группах; учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Футбол	Однонаправленная тренировка, комплексная тренировка, комбинированная тренировка	Двухсторонняя учебная игра	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Судейство	Беседа, инструктаж.	Обучение организации и проведению игры	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

9 класс (34 часа)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Теоретические знания в процессе занятия	Беседа, демонстрация видеофильма, инструктаж.	Повторение правил безопасного поведения во время проведения спортивной игры. История развития мирового и отечественного волейбола,	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

		баскетбола, футбола	
Баскетбол	Однонаправленная тренировка	Работа в парах, в группах	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Волейбол	Комбинированная тренировка	Работа в парах, в группах; учебная игра.	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Футбол	Комплексная тренировка	Двухсторонняя учебная игра	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Судейство	Беседа, инструктаж.	Обучение организации и проведению игры	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс (34ч)

№	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1
2.	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.	1
3.	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
4.	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
5.	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	1
6.	Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
7.	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
8.	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
9.	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.	1
10.	Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
11.	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	1
12.	Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	1
13.	Тактика и техника игры в баскетбол.	1

	Контрольные игры и соревнования.	
14.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста.	1
15.	Перемещения и стойки волейболиста.	1
16.	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
17.	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.	1
18.	Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
19.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме	1
20.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
21.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.	1
22.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	1
23.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	1
24.	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	1
25.	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	1
26.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения и развития игры настольный теннис. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1
27.	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
28.	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
29.	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1
30.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
31.	Обучение техники подачи прямым ударам,	1

	совершенствование плоскостей вращения мяча	
32.	Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач.	1
33.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра	1
34.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре. Учебная игра.	1
	Итого	34 часа

6 класс (68часов)

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. (25 часов)	1
2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2
3	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	3
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	3
5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	3
6	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	3
7	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра	3
8	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
9	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
11	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1

12	Стритбол	1
13	Учебная игра.	1
14	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1
15	Перемещения и стойки волейболиста.	1
16	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме	3
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	3
18	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	4
19	Индивидуальные тактические действия в защите.	3
20	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку)	3
21	Прием мяча. Прием подачи.	2
22	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	3
23	Учебная игра.	1
24	Учебная игра.	1
25	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1
26	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
27	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
28	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1
29	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
30	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	1
31	Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач.	1

32	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах. Обучение технике «срезка» мяча справа, слева.	1
33	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра	1
34	Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре. Учебная игра.	1
35	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом.	1
36	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
37	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	3
38	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	1
39	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»	1
	Итого	68 часов

7 класс (34ч)

№	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1
2.	Ведение мяча в движении. Остановка в прыжке.	1
3.	Передача мяча с отскоком об пол. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1
4.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
5.	Передача мяча двумя руками в движении (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1
6.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1
7.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1
8.	Ведение мяча в движении.	1
9.	Ведение мяча в движении.	1
10.	Учебная игра баскетбол.	1
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	1
12.	Учебная игра баскетбол.	1
13.	Учебная игра баскетбол.	1
14.	Штрафной бросок.	1
15.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1

	Упражнения на развитие силы.	
16.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
17.	Учебная игра баскетбол.	1
18.	Учебная игра баскетбол.	1
19.	Учебная игра баскетбол.	1
20.	Учебная игра баскетбол.	1
21.	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1
22.	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	1
23.	Верхняя и нижняя подача мяча.	1
24.	Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча. Игра в волейбол.	1
25.	Нападающий удар.	1
26.	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	1
27.	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	1
28.	Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Нижняя прямая подача мяча.	1
29.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	1
30.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	1
31.	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние физической культуры на развитие организм. Ведение, передача мяча внутренней стороны стопы.	1
32.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1
33.	Передачи мяча в парах.	1
34.	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1
	Итого	34 часа

8 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1
2	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1
3	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1
4	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1
5	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1

6	Ведение мяча	1
7	Ведение мяча	1
8	Ведение мяча	1
9	Ведение мяча	1
10	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1
11	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1
12	Защитные действия в игре.	1
13	Учебная игра баскетбол.	1
14	Защитные действия в игре.	1
15	Учебная игра баскетбол.	1
16	Штрафной бросок.	1
17	Защитные действия в игре.	1
18	Игра в баскетбол по правилам.	1
19	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1
20	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	1
21	Приемы и передачи мяча.	1
22	Верхняя прямая подача мяча.	1
23	Нападающий удар.	1
24	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	1
25	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	1
26	Верхняя прямая подача мяча. Защитные действия.	1
27	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	1
28	Защитные действия. Игра волейбол.	1
29	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы Пас подъёмом стопы	1
30	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	1
31	Остановка мяча бедром. Остановка мяча под подошвой.	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
	Итого	34 часа

9 класс (34ч)

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1
2	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1
3	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1
4	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1
5	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1
6	Защитные действия в игре.	1
7	Учебная игра баскетбол.	1
8	Защитные действия в игре.	1
9	Учебная игра баскетбол.	1
10	Штрафной бросок.	1
11	Ведение мяча	1
12	Ведение мяча	1
13	Ведение мяча	1
14	Ведение мяча	1
15	Защитные действия в игре.	1
16	Игра в баскетбол по правилам.	1
17	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол.	1
18	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1
19	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1
20	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	1
21	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	1
22	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	1

23	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	1
24	Нападающий удар.	1
25	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	1
26	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	1
27	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	1
28	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	1
29	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	1
30	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	1
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча.	1
32	Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол.	1
33	Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол.	1
34	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	1
	Итого	34 часа

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
- Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
- Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
- Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
- Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
- Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
- Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
- Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.

- Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
- Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
- Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
- Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
- Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
- Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
- Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
- Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
- Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
- Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
- Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».