



Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31» г. Грозного
(МБОУ «СОШ № 31» г. Грозного)

Соьлжа-Г1алин Мэрин дешаран Департамент
Соьлжа-Г1алин муниципальни бюджетни йукъардешаран хьукмат
Соьлжа-Г1алин «Йуккъера йукъардешаран школа № 31»
(Соьлжа-Г1алин МБЙХЪ «ЙЙШ № 31»)

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ООП ООО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Уровень общего образования: основное общее образование
(5 – 9 классы)

Составители: МО классных руководителей

п. Шейха-Изнаура Несерхоева, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями:

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования";

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

Программа направлена на привлечение обучающихся ОО к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в ОО традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

При составлении рабочей программы учтены основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа курса внеурочной деятельности определяет объем отведенных часов: 203 ч. за 5 лет обучения, из них, в 5 классе-68 ч., 6-8 классах-по 34 ч., в 9-м классе- 33 ч.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».

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

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

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

Основы знаний. Волейбол - игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.

Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

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

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

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»

6 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность 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

Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения - путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

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

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.

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

Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

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».

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, 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

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

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

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.

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

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

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».

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 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

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.

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

Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

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

Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

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).

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

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.

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

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

Специальная подготовка.

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

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение. 2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми

амортизаторами. 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.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

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.

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.

Коммуникативные:

- 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.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

Формулирование цели

Выделение необходимой информации

3. Структурирование

4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи

5. Рефлексия

6. Анализ и синтез

7. Сравнение

8. Классификации

9. Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации 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 реализации 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.
-

Воспитательные результаты:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (68 ч.)

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Баскетбол			28
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	8
2	Остановки:		
	«Прыжком»		3
	«В два шага»		3
3	Передачи мяча	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).	2
4	Ловля мяча		2
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	2
7	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	6
Волейбол			20
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	4

2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правиламмини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	4
3	Нижняя прямая подача с середины площадки.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2
4	Прием мяча.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1
5	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты.	8
Футбол			18
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты различных положений. Комбинации из освоенных элементовтехники передвижений (перемещения, остановки,повороты, ускорения).	4
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижномумячу с места, с одного-двух шагов.	Удары по неподвижному и катящемуся мячувнутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2
3	Удар внутренней стороной стопы помячу, катящемуся навстречу		2
4	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	4
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.	7
	Итоговое мероприятие «Лестница успеха»		1
Итого			68

6 класс (34 ч.)

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2	Остановки баскетболиста		1
3	Передачи мяча	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).	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра	1
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
8	Игра в нападении	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.	1
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1

10	Игра. Участие всоревнованиях	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	3
Волейбол			12
1	Закрепление техники передачи	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	3
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
3	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	Прием мяча. Прием подачи.	2
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняяучебная игра	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4.	3
Футбол			9
1	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутреннейстороной стопы и подошвой.	2
2	Ведение мяча.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками посигналу, между стойками, с обводкой стоек.	3
3	Игра в футбол по упрощённым правилам(мини-футбол)	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	2
4	Подвижные игры	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.	2
	Итоговое мероприятие «Лестница успеха»		1
Итого			34

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2	Остановки баскетболиста		1
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении безсопротивления защитника, с пассивнымсопротивлением защитника.	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивнымсопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	1
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбиванием мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
8	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	3
Волейбол			12

1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	1
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1
3	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	3
4	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	1
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	3
Футбол			9
1	Удар по мячу	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	2
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	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.	3
3	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2
4	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Передал-садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.	2
	Итоговое мероприятие «Лестница успеха»		1
	Итого		34

8 класс (34 ч.)

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2	Остановки баскетболиста		1
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	1
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
8	Игра в нападении	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон».	1
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1

10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам мини- баскетбола. Участие всоревнованиях.	3
Волейбол			12
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	2
2	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
3	Совершенствование верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	2
4	Совершенствование приема мяча с подачи в защите	Прием мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
5	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	2
6	Одиночное блокирование	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.	1
7	Страховка при блокировании		1
Футбол			9
1	Удар по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	2

2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	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.	2
3	Игра в футбол поупрощённым правилам (мини-футбол)	Игра по упрощенным правилам на площадкахразных размеров. Игра по правилам.	3
4	Участие в соревнованиях Физическая подготовка в процессе занятий	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
	Итоговое мероприятие «Лестница успеха»		1
Итого			34

9 класс (33 ч.)

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.	1
2	Остановки баскетболиста	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
3	Передача и ловля мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным активным сопротивлением защитника.	1
4	Ведение мяча	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 в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.	1
<i>Тактические действия:</i>			
6	Игра в защите	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. Взаимодействие двух игроков	1
7	Игра в нападении	«отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).	1
8	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1

9	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	1
10	Судейство и организация соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
11	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
Волейбол			12
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
2	Передача двумя руками назад		1
3	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
5	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка	1
6	Двухсторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2
7	Командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	2
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1
9	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
Футбол			10
<i>Техника игры:</i>			
1	Удары по мячу, остановка мяча	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1

2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	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.	1
3	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1
4	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
5	Техника игры вратаря	Игра вратаря	1
<i>Тактика игры:</i>			
6	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Команды действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
7	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
9	Соревнования. Итоговое мероприятие «Лестница успеха»	Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
			33

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

5 КЛАССЫ

№	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Используемые ЦОР/ЭОР
		Всего	ПР		
Баскетбол					
1	Стойки и перемещения баскетболиста	1		04.09	
2	Стойки и перемещения баскетболиста	1	1	07.09	
3	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	1	11.09	
4	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	1	14.09	
5	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	1	18.09	
6	Остановка двумя руками.	1		21.09	
7	Остановка двумя руками.	1	1	25.09	
8	Остановка прыжком.	1	1	28.09	
9	Остановка прыжком.	1	1	02.10	
10	Повороты без мяча.	1	1	05.10	
11	Повороты без мяча.	1	1	16.10	
12	Повороты с мячом.	1	1	19.10	
13	Повороты с мячом.	1	1	23.10	
14	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка).	1	1	26.10	
15	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка).	1	1	30.10	
16	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в поворот, ускорение).	1	1	02.11	

17	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в поворот, ускорение).	1	1	06.11	
18	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).	1	1	09.11	
19	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).	1	1	13.11	
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	1	16.11	
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	1	27.11	
22	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	1	30.11	
23	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	1	04.12	
24	Подвижные игры на базе баскетбола («охотники и утки»).	1	1	07.12	
25	Подвижные игры на базе баскетбола («охотники и утки»).	1	1	11.12	
	Подвижные игры на базе баскетбола («гонка мяча») и т.п.).	1	1	14.12	
26	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча»).	1	1	18.12	
27	Подвижные игры на базе баскетбола («охотники и утки»).	1	1	21.12	
	Подвижные игры на базе баскетбола («гонка мяча») и т.п.).	1	1	25.12	
Волейбол					
28	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1	1	11.01	
29	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных	1	1	15.01	

	элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).				
30	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1	1	18.01	
29	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1	1	22.01	
30	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	1	25.01	
31	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	1	29.01	
32	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	1	01.02	
33	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	1	05.02	
34	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	1	08.02	
34	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	1	12.02	
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	1	15.02	
	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	1	26.02	

	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	1	1	29.02	
Футбол					
	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	1	04.03	
	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	1	07.03	
	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	1	11.03	
	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	1	14.03	
	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	1	18.03	
	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	1	21.03	
	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	1	25.03	
	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	1	28.03	
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	1	1	01.04	

	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	1	1	04.04	
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	1	1	15.04	
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	1	1	18.04	
	Нижняя прямая подача с середины площадки.	1	1	22.04	
	Нижняя прямая подача с середины площадки.	1	1	25.04	
	Подвижные игры: «Точная передача».	1	1	29.04	
	Подвижные игры: «Точная передача».	1	1	02.05	
	Подвижные игры: «Точная передача».	1	1	06.05	
	Подвижные игры: «Точная передача».	1	1	13.05	
	Подвижные игры: «Попади в ворота».	1	1	16.05	
	Подвижные игры: «Попади в ворота».	1	1	20.05	
	Подвижные игры: «Попади в ворота».	1	1	23.05	
	Итоговое мероприятие «Лестница успеха»	1	1	27.05	
		68	67	27.05	

6 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Используемые ЦОР/ЭОР
		Всего	ПР		
	Баскетбол				
	Стойки и перемещения	1	1	01.09	
2	Остановки баскетболиста	1	1	08.09	
3	Передачи мяча	1	1	15.09	
4	Ловля мяча	1	1	22.09	

5	Ведение мяча	1	1	29.09	
6	Броски в кольцо	1	1	06.10	
7	Игра в защите	1	1	20.10	
8	Игра в нападении	1	1	27.10	
9	Тестирование	1	1	03.11	
10	Игра.	1	1	10.11	
11	Игра.	1	1	17.11	
12	Участие в соревнованиях	1	1	01.12	
13	Волейбол				
14	Закрепление техники передачи. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	1	1	08.12	
15	Закрепление техники передачи. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	1	1	15.12	
16	Закрепление техники передачи. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	1	1	22.12	
17	Индивидуальные тактические действия в защите. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	1	29.12	
18	Индивидуальные тактические действия в защите. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	1	12.01	
19	Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	1	19.01	
20	Верхняя прямая подача Верхняя прямая подача(с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	1	26.01	
21	Закрепление техники приема мяча с подачи Прием мяча. Прием подачи.	1	1	02.02	
22	Закрепление техники приема мяча с подачи Прием мяча. Прием подачи.	1	1	09.02	
23	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	1	16.02	

	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.				
24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	1	1	01.03	
25	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	1	1	15.03	
	Футбол				
26	Остановка катящегося мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	1	22.03.	
27	Остановка катящегося мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	1	29.03	
28	Ведение мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками посигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1	1	05.04	
29	Ведение мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками посигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1	1	19.04	
30	Ведение мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками посигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1	1	26.04	
31	Игра в футбол по упрощённым правилам(мини-футбол) 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	1	03.05	
32	Игра в футбол по упрощённым правилам(мини-футбол) 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	1	10.05	
33	Подвижные игры Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»	1	1	17.05	
34	Подвижные игры Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»	1	1	24.05	
34	Итоговое мероприятие «Лестница успеха»	1	1	31.05.	

		34	34		
--	--	----	----	--	--

7 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Используемые ЦОР/ЭОР
		Всего	ПР		
	Баскетбол				
1	Стойки и перемещения	1	1	01.09	
2	Остановки баскетболиста	1	1	08.09	
3	Передачи мяча	1	1	15.09	
4	Ловля мяча	1	1	22.09	
5	Ведение мяча	1	1	29.09	
6	Броски в кольцо	1	1	06.10	
7	Игра в защите	1	1	20.10	
8	Игра в нападении	1	1	27.10	
9	Тестирование	1	1	03.11	
10	Игра.	1	1	10.11	
11	Игра.	1	1	17.11	
12	Участие в соревнованиях	1	1	01.12	
	Волейбол				
13	Индивидуальные тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	1	1	08.12	
14	Индивидуальные тактические действия в защите. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1	1	15.12	
15	Закрепление техники передачи. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	1	1	22.12	

16	Закрепление техники передачи. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	1	1	29.12	
17	Закрепление техники передачи. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	1	1	12.01	
18	Верхняя прямая подача	1	1	19.01	
19	Закрепление техники приема мяча с подачи. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	1	26.01	
20	Закрепление техники приема мяча с подачи. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	1	02.02	
21	Закрепление техники приема мяча с подачи. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	1	09.02	
22	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	1	1	16.02	
23	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	1	1	01.03	
24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	1	1	15.03	
	Футбол				
25	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в	1	1	22.03.	

	горизонтальную(полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень				
26	Удар по мячу. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную(полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	1	1	29.03	
27	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов 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.	1	1	05.04	
28	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов 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.	1	1	19.04	
29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов 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.	1	1	26.04	

30	Игра по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	1	03.05	
31	Игра по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	1	10.05	
32	Подвижные игры. Подвижные игры: «Передал-садись», «Передай мяч головой». Эстафеты.	1	1	17.05	
33	Подвижные игры. Подвижные игры: «Передал-садись», «Передай мяч головой». Эстафеты.	1	1	24.05	
34	Итоговое мероприятие «Лестница успеха»	1	1	31.05.	
		34	34		

8 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Используемые ЦОР/ЭОР
		Всего	ПР		
	Баскетбол				
1	Стойки и перемещения	1	1	01.09	
2	Остановки баскетболиста	1	1	08.09	
3	Передачи мяча	1	1	15.09	
4	Ловля мяча	1	1	22.09	
5	Ведение мяча	1	1	29.09	
6	Броски в кольцо	1	1	06.10	
7	Игра в защите	1	1	20.10	
8	Игра в нападении	1	1	27.10	
9	Диагностирование и тестирование	1	1	03.11	
10	Игра.	1	1	10.11	
11	Игра.	1	1	17.11	
12	Участие в соревнованиях	1	1	01.12	
	Волейбол				

13	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	1	1	08.12	
14	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	1	1	15.12	
15	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	1	22.12	
16	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	1	29.12	
17	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	1	1	12.01	
18	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	1	1	19.01	
19	Прием мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	1	26.01	
20	Прием мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	1	02.02	
21	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	1	1	09.02	
22	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	1	1	16.02	
23	Одиночное блокирование	1	1	01.03	
24	Страховка при блокировании	1	1	15.03	
	Футбол				
25	Удар по мячу	1	1	22.03.	
26	Удар по мячу	1	1	29.03	
27	Ведение мяча между предметами и собводкой предметов	1	1	05.04	
28	Ведение мяча между предметами и собводкой предметов	1	1	19.04	

29	Игра в футбол поупрощённым правилам (мини-футбол)	1	1	26.04	
30	Игра в футбол поупрощённым правилам (мини-футбол)	1	1	03.05	
31	Игра в футбол поупрощённым правилам (мини-футбол)	1	1	10.05	
32	Участие в соревнованиях Физическая подготовкв процессе занятий	1	1	17.05	
33	Подвижные игры. Участие в соревнованиях Физическая подготовкв процессе занятий	1	1	24.05	
34	Итоговое мероприятие «Лестница успеха»	1	1	31.05.	
		34	34		

9 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Используемые ЦОР/ЭОР
		Всего	ПР		
	Баскетбол				
1	Стойки и перемещения	1	1	01.09	
2	Остановки баскетболиста	1	1	08.09	
3	Передача и ловля мяча	1	1	15.09	
4	Ведение мяча	1	1	22.09	
5	Броски в кольцо	1	1	29.09	
6	Игра в защите	1	1	06.10	
7	Игра в нападении	1	1	20.10	
8	Диагностирование и тестирование	1	1	27.10	
9	Двухсторонняя игра	1	1	03.11	
10	Судейство и организация соревнований	1	1	10.11	
11	Участие в соревнованиях	1	1	17.11	
12	Участие в соревнованиях	1	1	01.12	

	Волейбол				
13	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	1	08.12	
14	Передача двумя руками назад	1	1	15.12	
15	Прямой нападающий удар	1	1	22.12	
16	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	1	29.12	
17	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	1	12.01	
18	Одиночное блокирование и страховка	1	1	19.01	
19	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	1	1	26.01	
20	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	1	1	02.02	
21	Командные тактические действия в нападении и защите	1	1	09.02	
22	Командные тактические действия в нападении и защите	1	1	16.02	
23	Судейская практика	1		01.03	
24	Соревнования	1	1	15.03	
	Футбол				
25	Удары по мячу, остановка мяча	1	1	22.03.	
26	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1	1	29.03	
27	Отбор мяча, перехват мяча	1	1	05.04	
28	Вбрасывание мяча	1	1	19.04	
29	Техника игры вратаря	1	1	26.04	
30	Тактические действия, тактика вратаря	1	1	03.05	
31	Тактика игры в нападении и защите	1	1	10.05	
32	Судейская практика	1		17.05	
33	Соревнования. Итоговое мероприятие «Лестница успеха»	1	1	24.05	

		33	31		
--	--	----	----	--	--