

Муниципальное образование – городской округ Великий Новгород  
Администрация Великого Новгорода  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14»

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 14»  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 14»  
Протасова Н.В.  
Приказ № 254 от 30.08.2023г



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
для обучающихся 5-9 классов  
**«Спортивные игры»**

**Великий Новгород  
2023**

## Пояснительная записка

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности по направлению деятельность по учебным предметам образовательной программы «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

### **Актуальность.**

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.

**Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по направлению деятельность по учебным предметам образовательной программы «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год. Процент пассивности 0%

| <b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b> |  |
|---|--|
| Однонаправленные занятия                            | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.  |
| Комбинированные занятия                             | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия                            | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.   |
| Контрольные занятия                                 | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-  |

## Результаты освоения курса

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:*

- 1.Формулирование цели
- 2.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 укрепления 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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

**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 3x10 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***

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

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не

летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **Футбол**

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

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»

## **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 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

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

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок

мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### ***Футбол***

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

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

## **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 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### ***Волейбол***

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

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

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

### ***Волейбол***



1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

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

### **Футбол**

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

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

## **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 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

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

### **Волейбол**

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

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя

прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

### **Футбол**

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

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

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

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

### **Волейбол**

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

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема

мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

## **Футбол**

### *1. Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

### *2. Специальная подготовка*

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

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. 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. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

### Тематическое планирование 5 класс (34 часа)

| №                            | Тема                               | Основное содержание занятия  | Кол-во часов |
|------------------------------|------------------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>             |                                    |  | <b>12</b>    |
| <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). | 2            |
| 2                            | Остановки:                         |  |              |
|                              | «Прыжком»                          |  | 1            |
|                              | «В два шага»                       |  | 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         |
| 7               | Подвижные игры                           | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).   | 4         |
| <b>Волейбол</b> |  |   | <b>12</b> |
| 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). | 2         |
| 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 правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.                  | 3         |
| 4               | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки   | 2         |
| 5               | Прием мяча                               | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.   | 2         |
| 6               | Подвижные игры и эстафеты                | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.  | 3         |
| <b>Футбол</b>   |  |   | <b>10</b> |
| 1               | Стойки и перемещения                     | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  | 1         |

|   |  |  |           |
|---|--|--|-----------|
|   |  | (перемещения, остановки, повороты, ускорения).   |           |
| 2 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.  | 1         |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу                     | Вбрасывание из-за «боковой» линии.   | 1         |
| 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. | 3         |
| 5 | Подвижные игры   | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.   | 3         |
|   | <b>Итого</b>   |  | <b>34</b> |

### Тематическое планирование 6 класс (34 часа)

| №                           | Тема                    |  | Кол-во часов |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>            |                         |  | <b>12</b>    |
| <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.  | 1            |

|                             |  |  |           |
|-----------------------------|--|--|-----------|
|                             |  | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  |           |
| 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 в соревнованиях                        | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.  | 3         |
| <b>Волейбол</b>             |  |  | <b>12</b> |
| 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. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.   | 3         |

|               |  |  |           |
|---------------|--|--|-----------|
|               |  | Приложение №4.   |           |
| <b>Футбол</b> |  |  | <b>10</b> |
| 1             | Остановка катящегося мяча.                         | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  | 2         |
| 2             | Ведение мяча.                                      | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 3         |
| 3             | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.         | 3         |
| 4             | Подвижные игры                                     | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.   | 2         |
|               | <b>Итого</b>                                       |  | <b>34</b> |

### Тематическое планирование 7 класс (34 часа)

| №                           | Тема                    |  | Кол-во часов |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>            |                         |  | <b>12</b>    |
| <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  | 1            |



|                             |  |   |           |
|-----------------------------|--|---|-----------|
|                             |  | пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.  |           |
| 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                                 | 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         |
| <b>Волейбол</b>             |  |   | <b>12</b> |
| 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. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.  | 3         |
| <b>Футбол</b> |  |   | <b>10</b> |
| 1             | Удар по мячу   | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.<br><br>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.   | 3         |
| <b>Итого</b>  |  |   | <b>34</b> |

### Тематическое планирование 8 класс ( 34 часа)

| №                            | Тема                    |  | Кол-во часов |
|------------------------------|-------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>             |                         |  | <b>12</b>    |
| <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 | 1            |
| 2                            | Остановки баскетболиста |  | 1            |

|                              |   |  |           |
|------------------------------|---|--|-----------|
|                              |   | стойке, остановка, поворот, ускорение).  |           |
| 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.<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.<br>Нападение быстрым прорывом(3:2).<br>Взаимодействие двух игроков в нападении 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.<br>Участие в соревнованиях.   | 3         |
| <b>Волейбол</b>              |   |  | <b>12</b> |
| 1                            | Совершенствование техники верхней, нижней | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом   |           |

|               |   |   |           |
|---------------|---|---|-----------|
|               | передачи  | 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 и в защите | Приема 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         |
| <b>Футбол</b> |   |   | <b>10</b> |
| 1             | Удар по мячу                                      | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.<br>Остановка катящегося, летящего мяча.<br>Удар головой (по летящему мячу).<br>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.<br><br>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 по прямой с  |           |

|   |   |   |           |
|---|---|---|-----------|
|   | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | 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 по упрощённым правилам (мини-футбол)    | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.   | 4         |
| 4   | Участие в соревнованиях                               | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.   | 2         |
| <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b> |   |   |           |
| <b>Итого</b>                                    |   |   | <b>34</b> |

### Тематическое планирование 9 класс (34 часа)

| №                            | Тема                    |  | Кол-во часов |
|------------------------------|-------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>             |                         |  | <b>12</b>    |
| <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 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.  | 1            |
| 3                            | Передача и ловля 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            |
| 4                            | Ведение мяча            | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с  | 1            |
| 5                            | Броски в кольцо         |  |              |

|                              |   |   |           |
|------------------------------|---|---|-----------|
|                              |   | противодействием.   |           |
| <i>Тактические действия:</i> |   |   |           |
| 7                            | 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 «отдай мяч и выйди». | 1         |
| 8                            | Игра в нападении                                  | Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).   | 1         |
| 9                            | Диагностирование и тестирование                   | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | 1         |
| 10                           | Двухсторонняя игра                                | Игра по правилам баскетбола.  | 1         |
| 11                           | Судейство и организация соревнований              | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.   | 1         |
| 12                           | Участие в соревнованиях                           | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.   | 2         |
| <b>Волейбол</b>              |   |   | <b>12</b> |
| 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                            | Двусторонняя учебная игра                         | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.   | 2         |
| 7                            |   | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по  |           |

|                      |   |  |           |
|----------------------|---|--|-----------|
|                      | Командные тактические действия в нападении и защите | 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         |
| <b>Футбол</b>        |   |  | <b>10</b> |
| <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. Командные 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  | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.  | 2         |
| <b>Итого</b>         |   |  | <b>34</b> |

