

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Краснознаменская средняя общеобразовательная школа»  
Курийнского района Алтайского края**

**РАССМОТРЕНО**

школьным МО учителей начальных  
классов  
протокол № 1 от « 30 » августа 2024г.

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом школы  
протокол № 1 от « 30 » августа 2024г.



**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор школы Раэ Раэ Е.Н.

Приказ № 73/4 -од от « 30 » августа 2024г.

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности .**

**«Спортивные игры» .**

**основное общее образование .**

**на 2024-2025 учебный год**

**Разработчики:**

Терехова В.Ф.

учитель физической культуры

**с. Краснознаменка 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Программа внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивные игры» ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся. В процессе изучения данной программы обучающиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, волейбол, футбол. Программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

Направленность программы «Спортивные игры» - развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья. Новизна программы во включении следующих спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол. Актуальность программы в повышении интереса учащихся к занятиям спортивными играми. Целесообразность программы в овладении занимающимися физической, технической и тактической подготовками спортивных игр для успешного участия в школьных соревнованиях на различных уровнях.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

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

**Задачи:**

- 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.

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ.**

♣ использование воспитательных возможностей содержания учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для формирования у обучающихся традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

♣ выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;

♣ привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организацию их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

♣ демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

♣ применение на уроках коллективных форм работы с обучающимися: игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

**Формы организации и виды деятельности:**

- игры,

- практические занятия;
- судейская деятельность;
- соревновательная деятельность.

**Форма промежуточной аттестации** – учет текущих достижений.

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

Программа реализуется в работе с обучающимися 5-9 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество часов в году – 34 часа

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА "СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ"**

---

### **5 класс**

#### ***Основы знаний.***

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

#### ***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. Упражнения в висах и упорах.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

#### ***Баскетбол.***

**Специальная подготовка.** Стойка и перемещения. 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 – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Защитная стойка.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

#### ***Волейбол.***

**Специальная подготовка.** Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.

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

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

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Футбол.**

*Специальная подготовка.* Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## **6 класс**

### **Основы знаний.**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

### **Общая физическая подготовка.**

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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Баскетбол.**

*Специальная подготовка.* Перехват мяча. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча. Двусторонняя учебная игра. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Физическая подготовка в процессе занятия. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. 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. Командные действия в нападении против трех защитников.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Волейбол.**

Основные правила игры в волейбол.

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

Подвижные игры: «Перестрелка», «Неудобный бросок». Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Футбол.**

*Специальная подготовка.* Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## **7 класс**

### **Основы знаний.**

Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека.

### **Общая физическая подготовка.**

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

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***Баскетбол.***

*Специальная подготовка.* Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Передача и ловля мяча, скрытые передачи (за спиной, за головой). Ведение мяча. Совершенствование различных переводов (под ногой, за спиной, пивот). Броски в кольцо с разных точек. С двух шагов из-под кольца. Тактические действия: игра в защите, игра в нападении. Диагностирование и тестирование. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Судейство и организация соревнований. Участие в соревнованиях. Учебно-тренировочная игра 3 на 3 и 4 на 4. Скрытые передачи.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***Волейбол.***

*Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***Футбол.***

*Специальная подготовка.* Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения.**

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание».

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## **8 класс**

### **Основы знаний.**

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, значение нервной системы в управлениях движениями и в регуляции основных систем организма.

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

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

#### **Баскетбол**

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

#### **Волейбол**

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

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».

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Футбол**

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

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).

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## **9 класс**

### **Основы знаний.**

Концепции честного спорта, дозировка температурных режимов для закаливающих процедур. Приемы и правила оказания первой помощи при травмах. Значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

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

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Баскетбол**

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.



**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Волейбол**

Техника безопасности на занятиях волейболом. 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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Футбол**

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

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

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

Специальная подготовка, упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. 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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивные игры» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Универсальные учебные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

*Универсальные учебные коммуникативные действия:*

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность

решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

*Универсальные учебные регулятивные действия:*

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного курса: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях курса на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- составлять комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **7 класс**

#### К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **8 класс**

#### К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями спортом;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№	Блок	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Общая физическая подготовка	5	
2	Волейбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a> <a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
3	Баскетбол	9	
4	Футбол	10	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### 6 КЛАСС

№	Блок	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Общая физическая подготовка	5	
2	Волейбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a> <a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
3	Баскетбол	9	
4	Футбол	10	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

## 7 КЛАСС

№	Блок	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Общая физическая подготовка	5	
2	Волейбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a> <a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
3	Баскетбол	9	
4	Футбол	10	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

## 8 КЛАСС

№	Блок	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Общая физическая подготовка	5	
2	Волейбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a> <a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
3	Баскетбол	9	
4	Футбол	10	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

## 9 КЛАСС

№	Блок	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Общая физическая подготовка	5	
2	Волейбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a> <a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
3	Баскетбол	9	
4	Футбол	10	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Основная стойка, построение в шеренгу. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.	1	
2	Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с преодолением препятствий.	1	
3	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.	1	
4	Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.	1	
5	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в висах и упорах.	1	
<b>Волейбол</b>			
6	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля	1	

	отскочившего мяча		
7	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	1	
8	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.	1	
9	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	1	
10	Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	
11	Подвижные игры: «Брось и попади»	1	
12	Подвижные игры: «Перестрелка»	1	
13	Игровые упражнения «Брось – поймай»	1	
14	Игровые упражнения «Кто лучший?»	1	
15	Подвижные игры: «Брось и попади», «Перестрелка»	1	
<b>Баскетбол</b>			
16	Стойка и перемещение. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой)	1	
17	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	1	
18	Ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы	1	
19	Стойка игрока, передвижение в стойке	1	
20	Ведение мяча на месте и в движении	1	
21	Подвижные игры: «Охотники и утки»	1	
22	Подвижные игры: «Летает – не летает»	1	
23	Игровые упражнения «Брось – поймай»	1	
24	Игровые упражнения «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	1	
<b>Футбол</b>			
25	Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо).		
26	Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.	1	
27	Удары правой и левой ногой: по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу.	1	
28	Удары правой и левой ногой: направляя мяч в обратном направлении и стороны.	1	
29	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча	1	
30	Ведение мяча по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.	1	
31	Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.	1	
32	Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.	1	
33	Введение мяча из-за боковой линии.	1	
34	Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

**6 КЛАСС**

№	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров.	1	
2	Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут.	1	
3	Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.	1	
4	Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.	1	
5	Броски набивного мяча 1 кг.	1	
<b>Волейбол</b>			
6	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища		
7	Подвижные игры: «Перестрелка», «Неудобный бросок».		
8	Подвижные игры: «Неудобный бросок».		
9	Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.		
10	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.		
11	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.		
12	Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты.	1	
13	Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи.	1	
14	Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.	1	
<b>Баскетбол</b>			
15	Перехват мяча. Броски мяча в кольцо. Передачи мяча.		
16	Двусторонняя учебная игра. Групповые тактические действия в нападении, защите.		
17	Командные тактические действия в нападении и защите.		
18	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.		
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
20	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	1	
21	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	1	
22	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.	1	
23	Командные действия в нападении против трех защитников.	1	
24	Командные действия в нападении против трех защитников.	1	
<b>Футбол</b>			
25	Повороты во время бега налево и направо. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.	1	
26	Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу	1	



27	Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.	1	
28	Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону)	1	
29	Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.	1	
30	Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.	1	
31	Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.	1	
32	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке	1	
33	Понятие о тактике и тактической комбинации.	1	
34	Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

## 7 КЛАСС

№	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата
Общая физическая подготовка			
1	Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий.	1	
2	Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут.	1	
3	Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.	1	
4	Броски набивного мяча 1 кг.	1	
5	Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация	1	
Волейбол			
6	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача		
7	Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи.		
8	Первая передача связующему игроку. Вторая передача. Чередование нападающих ударов на силу и точность.		
9	Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча.		
10	Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.		
11	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия.		
12	Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка	1	
13	Расположение игроков при приеме. Индивидуальное блокирование	1	
14	Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника.	1	
Баскетбол			
15	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста.		
16	Передача и ловля мяча, скрытые передачи (за спиной, за головой). Ведение мяча.		

17	Совершенствование различных переводов (под ногой, за спиной, пивот).		
18	Броски в кольцо с разных точек. С двух шагов из-под кольца.		
19	Тактические действия: игра в защите, игра в нападении.	1	
20	Учебно - тренировочная игра в баскетбол.	1	
21	Судейство и организация соревнований. Участие в соревнованиях	1	
22	Учебно-тренировочная игра 4 на 4. Скрытые передачи.	1	
23	Учебно-тренировочная игра 3 на 3. Скрытые передачи.	1	
24	Учебно-тренировочная игра.	1	
<b>Футбол</b>			
25	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность	1	
26	Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком	1	
27	Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча	1	
28	Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.	1	
29	Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность	1	
30	Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево)	1	
31	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом	1	
32	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков	1	
33	Тактика защиты. Индивидуальные действия с мячом	1	
34	Групповые действия. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

## 8 КЛАСС

№	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов	1	
2	Бег с преодолением препятствий	1	
3	Прыжки со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину	1	
4	Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор.	1	
5	Упражнения с мячом	1	
<b>Волейбол</b>			
6	Специальная подготовка, приём мяча снизу двумя руками.		
7	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
8	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений		
9	Нижняя прямая подача.		
10	Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи		
11	Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации.		
12	Розыгрыш мяча.	1	
13	Подвижные игры: «Не давай мяча водящему»	1	

14	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	
<b>Баскетбол</b>			
15	Специальная подготовка, повороты на месте		
16	Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.		
17	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока		
18	Челночное ведение.		
19	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.	1	
20	Броски в движении после двух шагов.	1	
21	Броски в кольцо с разных точек.	1	
22	Броски из под кольца. Тактические действия: игра в защите, игра в нападении.	1	
23	Учебная игра.	1	
24	Учебная игра.	1	
<b>Футбол</b>			
25	Специальная подготовка, удар ногой с разбега по неподвижному катящемуся мячу	1	
26	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	
27	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру	1	
28	Удары на точность	1	
29	Во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.	1	
30	Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.	1	
31	Тактика нападения.	1	
32	Тактика защиты.	1	
33	Игра в футбол по упрощённым правилам	1	
34	Игра в футбол по упрощённым правилам	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

## 9 КЛАСС

№	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног	1	
2	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах,	1	
3	Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.	1	
4	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	1	
5	Подвижные игры и упражнения	1	
<b>Волейбол</b>			
6	Специальная подготовка, верхняя передача двумя руками в прыжке.		
7	Прямой нападающий удар.		
8	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад.		

9	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.		
10	Одиночное блокирование и страховка.		
11	Тактические комбинации.		
12	Розыгрыш мяча.	1	
13	Командные тактические действия в нападении и защите	1	
14	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	
<b>Баскетбол</b>			
15	Специальная подготовка, повороты на месте		
16	Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.		
17	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока		
18	Челночное ведение.		
19	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.	1	
20	Броски в движении после двух шагов.	1	
21	Броски в кольцо с разных точек.	1	
22	Броски изпод кольца. Тактические действия: игра в защите, игра в нападении.	1	
23	Учебная игра.	1	
24	Учебная игра.	1	
<b>Футбол</b>			
25	Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей.	1	
26	Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.	1	
27	Виды соревнований. Система розыгрыша.	1	
28	Правила соревнований, их организация и проведение	1	
29	Специальная подготовка, упражнения для развития силы.	1	
30	Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.	1	
31	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	1	
32	Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	1	
33	Игра в футбол по упрощённым правилам	1	
34	Игра в футбол по упрощённым правилам	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

**Лист корректировки рабочей программы курса**  
**«Спортивные игры» 5-9 классы**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Причина корректировки</b>	<b>Способ корректировки</b>