

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа д. Ракалово  
Белохолуницкого района Кировской области

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протокол № \_1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ ООШ д. Ракалово  
Белохолуницкого района Кировской  
области  
Е.В.Буркова/  
Приказ № 58 от 28.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная программа  
для учащихся «Спортивные игры»  
по спортивно-оздоровительному направлению**

Автор:  
Шитов Евгений Викторович  
учитель физкультуры

д.Ракалово, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	45
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	45

## Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Программа внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС ООО спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» для учащихся 5-9 классов предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Данная учётом того, что внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17 декабря 2010 года № 1897, примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), примерной программы по предмету (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014).

### Актуальность

В школьном возрасте формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% имеют различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Программа решает проблему недостаточной двигательной активности обучающегося, прививает интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, занятиям спортивными играми, к здоровому образу жизни.

### Цель:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи, в программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годовых циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

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

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы:**

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 обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; 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.

**Предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД):

- 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.

### Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	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	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы 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 играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**научатся:**

- 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.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»-** стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

## Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю в 5-9 классах, всего 72 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Содержание программы представлено в четырёх разделах:

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Раздел 2. Основы техники и тактики спортивной игры волейбол.

Раздел 3. Основы техники и тактики спортивной игры баскетбол.

Раздел 4. Основы техники и тактики спортивной игры футбол.

### Первый год обучения (для 5 класса)

#### Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. 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. 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».

## **Второй год обучения (для 6 класса)**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

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. 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.* физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.



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

### **Третий год обучения (для 7 класса)**

#### **Общая физическая подготовка**

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

#### **Баскетбол**

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 (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

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

### **Четвертый год обучения (для 8 класса)**

#### **Общая физическая подготовка**

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

### **Баскетбол**

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.* 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 (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

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

## **Пятый год обучения (для 9 класса)**

### **Общая физическая подготовка**

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

## Баскетбол

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 (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

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

## Тематическое планирование.

Учебно-тематический план на учебный год в 5-9 классах

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	ОФП	В процессе занятий		
2.	Баскетбол	30	5	25
3.	Волейбол	26	5	21
4.	Футбол	16	5	11
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>

## Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
		<b>Баскетбол</b>	<b>30</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).	4
2	Остановки: «Прыжком»		2
	«В два шага»		2
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).	4
4	Ловля мяча		4
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.	4
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.	4
7	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)	4
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.	2
<b>Волейбол</b>			<b>26</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).	4
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	4
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	6
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	6
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. См приложение.	4
7	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
<b>Футбол</b>			<b>16</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 (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2
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. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	2
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу		2
4	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	4
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	6
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>		
	<b>Итого</b>		<b>72</b>

### Тематическое планирование 6 класс

№	Тема		Кол-во часов
<b>Баскетбол</b>			<b>30</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).	2
2	Остановки баскетболиста		2
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2
4	Ловля мяча		2
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	6
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без	4

		сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	
<i>Тактические действие</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	4
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.	2
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
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.	4
<b>Волейбол</b>			<b>26</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.	4
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	6
3	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	4
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	Прием мяча. Прием подачи.	4
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	8
<b>Футбол</b>			<b>16</b>
1	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
2	Ведение мяча.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	2
3	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	6
4	Подвижные игры	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»	6
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>		
	<b>Итого</b>		<b>72</b>

## Тематическое планирование 7 класс

№	Тема		Кол-во часов
<b>Баскетбол</b>			<b>30</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).	2
2	Остановки баскетболиста		2
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.	2
4	Ловля мяча		2
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
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.	4
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
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.	4
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	8
<b>Волейбол</b>			<b>26</b>
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	4
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	2

3	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	4
4	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	2
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	12
<b>Футбол</b>			<b>16</b>
1	Удар по мячу	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	2
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	2
3	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	6
4	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты.	6
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>		
	<b>Итого</b>		<b>72</b>

### Тематическое планирование 8 класс

№	Тема		Кол-во часов
<b>Баскетбол</b>			<b>30</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).	4
2	Остановки баскетболиста		2
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в	2
4	Ловля мяча		2



		движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	
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.	2
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.	6
<b>Тактические действия</b>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
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.	2
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	6
<b>Волейбол</b>			<b>26</b>
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	4
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	2
3	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	4
4	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	2
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	12
<b>Футбол</b>			<b>16</b>
1	Удар по мячу	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса	2

		шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	2
3	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	6
4	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты.	6
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>		
	<b>Итого</b>		<b>72</b>

### Тематическое планирование 9 класс

№	Тема		Кол-во часов
<b>Баскетбол</b>			<b>30</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).	2
2	Остановки баскетболиста		2
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.	2
4	Ловля мяча		2
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
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.	2
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
8		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций	6

	Игра в нападении	игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	8
<b>Волейбол</b>			<b>26</b>
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	4
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	4
3	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	4
4	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	2
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	10
<b>Футбол</b>			<b>16</b>
1	Удар по мячу	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	2
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	2
3	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	6
4	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты.	6
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>		
	<b>Итого</b>		<b>72</b>

## **Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий**

### **Игры с перемещениями игроков**

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

### **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### **Игры с передачами мяча**

1.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой

после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4.«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5.«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6.«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7.«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8.«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

#### *Варианты*

1.Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

2.Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

3.Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в

любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

*Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.*

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и

выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

**Вариант.** По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне,

игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лаптаволейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. **Правила игры.** Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

### **Игры с передачами мяча через сетку**

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

### **Игры с подачами мяча**

3. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

4. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

5. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

6. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

7. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

8. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

9. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

### **Игры с атакующим ударом**

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку



и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2.«Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

### **Игры с блокированием атакующих ударов**

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2.«Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **Подвижные игры с элементами баскетбола**

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

“Передай – лови” (отработка техники передачи и ловли мяча). Учащиеся выполняют передачу мяча в стену, по сигналу учителя необходимо найти в зале друга и выполнить

с ним передачи мяча за 30 секунд. Пара , сделавшая большее количество передач побеждает. Игру повторяют 2-3 раза.

Правила игры. Выполнять передачу и ловлю мяча определённым способом.

“Рывок за мячом” (отработка ловли мяча). Учитель с мячом в руках становится между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку номеров. Подбрасывая мяч вверх, учитель называет какой – либо номер. Игроки под этим номером выбегают с целью овладеть мячом. Кто первым овладеет мячом, тот приносит команде очко.

Правила игры. Вырывать и выбивать мяч из рук нельзя. Побеждает команда набравшая больше очков.

“Наседка и ястребы” ( отработка передачи мяча). Играют две команды. Одна команда “ястребы”, другая команда “курица с цыплятами”. Команда “ястребы” образует круг, в руках одного из игроков баскетбольный мяч. Вторая команда “курица с цыплятами” - строится внутри круга в колонну по одному и каждый участник команды кладёт руки на пояс впереди стоящего игрока и двигаются внутри круга. Игроки первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего “цыплёнка”.

Правила игры. Нельзя осаливать игроков в голову.

“Пятнашки в парах”( отработка техники ведения мяча). Учащиеся выполняя ведение мяча правой или левой рукой, стараются осалить партнёра свободной рукой, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры. Осаливание игрока засчитывается только в том случае, если ведение продолжается.

“Свободное место” (отработка техники передачи и ловли мяча). Играющие образуют круги по 6-8 человек в каждом. В руках одного из игроков баскетбольный мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место.

Правила игры. Выполнять передачу только заданным способом. Не перепутать, когда бежать за мячом, а когда на свободное место.

“Заколдованные” ( отработка техники ведения мяча). Выбираются два водящих, задача которых осалить “заколдовать” играющих. Все играющие перемещаются по залу с ведением мяча, кого водящие осалят, принимают исходное положение “ноги врозь, мяч над головой”. Если любой из игроков пролезет у осаленного под ногами, он его освобождает. Правила игры . Выигрывают водящие, осалившие как можно больше играющих.

“Не давай мяч водящему” (отработка передачи мяча , а также совершенствование защитных действий игроков). Пятеро игроков образуют круг, шестой игрок – водящий, располагается в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнёров, кроме соседей слева и справа. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч.

Правила игры. Если водящему удаётся перехватить мяч, то он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

### **Подвижные игры на основе гандбола**

«Салки с мячом» (развивают: выносливость, быстроту, координацию движений). Двое водящих, действуя на небольшой площадке против группы в 5-8 игроков и передавая мяч друг другу в движении, стремятся осалить любого из игроков. Мяч в руках водящие могут держать не более 3 сек., затем необходимо передать его партнеру. Нести мяч в руках можно не более 3-х шагов. Осаленный мячом игрок на время выбывает из игры: он обегает (в среднем темпе; в быстром, с ускорением) три круга вокруг игровой площадки и вновь включается в игру (на бег по штрафным кругам можно установить контрольное время). Водящие обязаны осалить 5-8 игроков (по числу принимающих участие в игре). Повторные осаливания засчитываются . После этого водящими становятся следующие двое игроков, и так пока все игроки не побывают в роли водящих. Побеждает пара, затратившая меньше времени на осаливание установленного числа игроков.

«Мяч за стенкой» (сила, выносливость). Две команды становятся лицом друг к другу перед средней линией поля. В 2-х м сзади каждой команды с равными интервалами лежат три набивных мяча. Взявшись за руки (обнявшись за талию) и упершись плечами (грудью) в игроков противоположной команды, обе команды (по сигналу) 'стремятся оттеснить соперников к их мячам. Единоборство останавливается, как только кто-то из игроков коснется мяча. Этот мяч убирают с площадки. Проигрывает команда, потерявшая все три мяча.

«Петушиная атака» (сила, прыгучесть, выносливость). Две команды располагаются в площади вратаря. Поочередно одна команда атакует, другая защищается. По сигналу игроки обеих команд начинают прыжки на одной ноге. Задача атакующих - вытолкнуть защищающихся из площади вратаря. Толкать соперника можно только плечом (но не руками). Если любой игрок коснется пола второй ногой, он выбывает из игры. Побеждает команда, затратившая на игровое задание меньше времени.

«Бросай дальше» (сила, ловкость). Две команды по 4-5 игроков стоят в центре игрового поля лицом друг к другу в колоннах по одному. Направляющие держат набивные мячи по 1-1,5 кг. По сигналу они совершают броски с места в сторону ворот команды соперников. Траектории полета мячей не пересекаются. После броска игроки уходят в коней своей колонны. Игроки, стоящие за бросающими, подбирают мяч

команды соперников и с места его приземления выполняют бросок в обратном направлении. Задача команд - оттеснить соперников обоими мячами к площади вратаря (к лицевой линии; к условному предмету, линии). Соревнование можно проводить и на время.

«Перехвати мяч». Учащиеся распределяются на группы по 4-5 игроков. В каждой группе - один водящий. Он стремится перехватить набивной мяч, который остальные игроки передают друг другу. Как только водящему удастся овладеть мячом или коснуться его рукой, место водящего занимает игрок, сделавший последнюю передачу. Побеждает игрок, меньше времени выступавший в роли водящего.

«Приземли мяч» (сила, быстрота, ловкость). Две команды ведут игру на уменьшенной площадке (например, волейбольной) по правилам гандбола, но набивным мячом 1 кг. На лицевых линиях площадки обозначают места для приземления мяча. Задача каждой команды - приземлить мяч в зоне соперников. Команды атакуют по очереди в течение определенного времени. Побеждает команда, добившаяся большего числа приземлений мяча.

«Биатлон с тремя мячами» (выносливость, ловкость). Две команды по 5 игроков в каждой выстраиваются вдоль 1 противоположных боковых линий перед средней линией поля, лицом к разным воротам. Перед каждой командой три мяча: набивной, гандбольный, теннисный. По сигналу по одному игроку от команды начинают бег по периметру площадки (против часовой стрелки, с забеганием в площадь вратаря). Игрок, первым на финише пересекший среднюю линию после круга бега (по принципу велосипедной гонки преследования), приносит своей команде 1 очко. Второй круг игроки поворачиваются кругом и из-за средней линии броском мяча стремятся поразить заранее установленную цель. За каждое попадание команда получает 1 очко. Следующий круг игроки бегут с теннисным мячом и, преодолев круг, бросают мяч из-за средней линии в противоположные ворота. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Число кругов биатлона тренер определяет в зависимости от подготовленности занимающихся.

### **Подвижные игры с единоборствами**

«Обыграй - убеги» (обыгрывание финтом, персональная опека).

Две команды строятся одна против другой в колоннах по одному по лицевой линии с разных сторон от ворот. Одна команда - нападающие, другая - защитники. Первая пара соперников выбегает в поле перед площадью вратаря. Нападающий становится лицом к центру, защитник перед ним. Нападающий делает несколько перемещений (ложных движений) вправо и влево с остановками и рывками, стремясь оторваться от защитника, обыграть его. В заключение нападающий делает резкий рывок к боковой линии. Если защитник во время этого рывка не осалит нападающего, тот приносит своей команде победное очко. Все пары повторяют подобные действия потоком. Затем команды меняются ролями. В игре могут одновременно участвовать 4-6 команд. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Пять против троих» (перехват мяча, обыгрывание передачей).

Пятеро нападающих с мячом перемещаются на ограниченной площадке (круг, квадрат), передавая мяч друг другу без ведения. Трое защитников стремятся перехватить мяч. На это им дается 30 сек., после чего один защитник меняется ролями с нападающим. Игра продолжается, пока все учащиеся не побывают в роли нападающего и защитника. Побеждает пятерка, сделавшая большее число передач за один тайм.

«Гандбольное регби» (игра корпусом, держание соперника). Играют две команды по 5-7 человек. Одна команда с мячом атакует. Мяч можно держать в руках не более 3 сек., нести не более 3 шагов (после этого должна последовать передача партнеру). Вести мяч запрещается. Задача нападающих -занести или забросить мяч в ворота соперников (вход в площадь вратаря разрешен). Игроки защищающейся команды не могут касаться игроков нападения руками. Их цель -преградить путь нападающим к воротам (встать у них на пути) и попытаться перехватить мяч. За нарушение правил игры назначается свободный бросок с места нарушения. Побеждает команда, поразившая ворота соперников большее число раз.

«Кто раньше» (игра корпусом, владение мячом). Две команды строятся в колонны по одному в площади ворот, лицом в поле. Нейтральный вратарь стоит между ними. Он выбрасывает мяч вперед (и в стороны) каждой очередной 1 паре игроков из разных команд. Оба игрока бегут за мячом. Игрок, овладевший мячом, становится нападающим, другой -защитником. Нападающий ведет мяч до противоположной площади вратаря. Защитник мешает ему и стремится выбить мяч. Если нападающий заведет мяч в площадь вратаря и возьмет мяч в руки, он получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Обыграй своего» (уход от опеки, персональное держание). Две команды - нападающих и защитников - играют по гандбольным правилам на площадке, разделенной на несколько зон (от 6 до 10). В каждой зоне - два игрока, по одному от каждой команды. Выбегать из своей зоны нельзя. Первый игрок, с мячом (атакующая команда) стоит вне игровой площадки. По сигналу он передает мяч партнеру в первой зоне, тот должен передать мяч нападающему во вторую зону и т.д. Защитники в зонах стремятся перехватить мяч. Нападающий последней зоны, получив мяч, ведет его к первой зоне и оттуда вводит мяч в игру, так же как в начале игры. Все его партнеры в это время передвигаются на одну зону вперед, что позволяет менять пары противоборствующих. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли вводящих мяч в игру (прошедших до последней зоны). Если же нападающий теряет мяч в одной из зон, он возвращается к месту старта и начинает игру с другим мячом. Победители определяются зону в установленное время.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>Календарно-тематическое планирование 5 класс</b>			
№	Тема занятия	Виды деятельности	Форма организации деятельности
<b>1. Баскетбол – 30 ч.</b>			
1	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	Познавательная: История баскетбола. Игровая: Игры «Прыжком», «В два шага». Соревновательная: Эстафета.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
2-8	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	Познавательная: Основные правила игры в баскетбол. Игровая: Игровое упражнение «Брось – поймай». Соревновательная: Игра «Охотники и утки»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
9-16	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Познавательная: Основные части тела. Игровая: Игровое упражнение «Выстрел в небо» Соревновательная: Игра «Летает- не летает»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
17-20	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	Познавательная: Мышцы. Кости и суставы. Игровая: Игровое упражнение «Кто дальше» Соревновательная: Игра по упрощенным правилам.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
21-22	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	Познавательная: Как укрепить свои кости и мышцы. Игровая: Игровое упражнение «Брось-поймай» Соревновательная: Эстафета.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
23	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	Познавательная: Физические упражнения. Игровая: Игровое упражнение «Школа мяча» Соревновательная: Игра «Гонки мячей»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
24	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Познавательная: Тактика игры. Стратегия. Игровая: Игровое упражнение «Нападай быстро» Соревновательная: Игра «Охотники и утки»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
25-30	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Познавательная: Режим дня и режим питания. Игровая: Игровое упражнение «Отдай мяч и выйди» Соревновательная: Игра по упрощенным правилам.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
<b>2. Волейбол – 26 ч.</b>			

31-32	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	Познавательная: Волейбол – игра для всех. Игровая: Игровое упражнение «Брось и попади» Соревновательная: Эстафета.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
33-34	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	Познавательная: Основные линии разметки спортивного зала. Игровая: Игровое упражнение «Сумей принять» Соревновательная: Эстафета.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
35-36	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Познавательная: Здоровое питание. Игровая: Игровое упражнение «Мяч капитану» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
37-38	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Познавательная: Экологически чистые продукты. Игровая: Игровое упражнение «Брось и поймай» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
39-41	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	Познавательная: Утренняя физическая зарядка. Игровая: Игровое упражнение «Бей дальше» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
42-44	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Познавательная: Командная работа во время игры. Игровая: Игровое упражнение «Бросай -принимай» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
45-47	Комбинации: приём, передача, удар.	Познавательная: Тактика и стратегия в игре. Игровая: Игровое упражнение «Ударь в цель» Соревновательная: Игра «Утки – охотники»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
48-50	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Познавательная: Положительные и отрицательные черты характера. Игровая: Игровое упражнение «Поддай, принимай, отходи» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
51-53	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Познавательная: Роль капитана в команде. Игровая: Игровое упражнение «Набивалки» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
54-56	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Познавательная: Сплочение команды. Игровая: Игровое упражнение «Набивалки-ударялки» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
<b>3. Футбол – 16ч.</b>			

57	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	Познавательная: История футбола. Основные правила игры в футбол. Игровая: Игровое упражнение «Передай правильно» Игра: «Точная передача» Соревновательная: Эстафета.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
58-59	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	Познавательная: Влияние занятий футболом на организм школьника. Игровая: Передачи мяча в парах. Игра: «Точная передача» Соревновательная: Эстафета.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
60-62	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	Познавательная: Работа ног при ведении мяча. Игровая: Вбрасывание из-за боковой линии. Игра: «Попади в ворота» Соревновательная: Эстафета.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
63-64	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	Познавательная: Тренировка футболиста Игровая: Игровое упражнение «Охота на колобок» Игра: «Попади в ворота» Соревновательная: Эстафета.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
65-66	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Познавательная: Как правильно дать пас. Игровая: Игровое упражнение «Не дай укатиться» Игра: «Попади в ворота» Соревновательная: Эстафета.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
67-68	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	Познавательная: Тактика и стратегия игры. Игровая: Игровые упражнения «Останови», «Догнать и обезвредить» Игра «Точная передача» Соревновательная: Эстафета.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
69-70	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	Познавательная: Причины переохлаждения и перегревания организма. Игровая: Игровое упражнение «Атакуй» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
71-72	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	Познавательная: Признаки простудного заболевания. Игровая: Игровое упражнение «Дай пас» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
<b>ИТОГО:72 часа</b>			

<b>Календарно-тематическое планирование 6 класс</b>			
№	Тема занятия	Виды деятельности	Форма организации деятельности
<b>1.Баскетбол – 30 ч.</b>			
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Познавательная: Упражнения для правильной осанки. Игровая: Игровое упражнение «Мяч среднему»	Игра Беседа Соревнование



		Соревновательная: Эстафеты	Выполнение упражнений
2-8	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Познавательная: Товарищ и друг. Игровая: Игровое упражнение «Мяч соседу» Соревновательная: Эстафеты с ведением мяча	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
9-16	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	Познавательная: В чем сила командной игры. Игровая: Игровое упражнение «Брось-поймай» Соревновательная: Эстафеты с бросками мяча	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
17-20	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	Познавательная: Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Игровая: Игровое упражнение «Брось-поймай» Соревновательная: Эстафеты с бросками мяча	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
21-22	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	Познавательная: Тактика и стратегия. Игровая: Игровое упражнение «Передай – садись» Соревновательная: Игра передачи в движении	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
23-24	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Познавательная: Футбольный клуб. Игровая: Игровое упражнение «Художник» Соревновательная: Игра «Свеча»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
25-27	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Познавательная: Выдающиеся спортсмены - баскетболисты Игровая: Игровое упражнение «Мяч в корзину» Соревновательная: Игра по упрощенным правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
28-30	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Познавательная: Физическая подготовка баскетболиста Игровая: Игровое упражнение «Догони мяч» Соревновательная: Игра по упрощенным правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
<b>2. Волейбол – 26 ч.</b>			
31-32	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Познавательная: Правила игры в волейбол Игровая: Игровое упражнение «Волна» Соревновательная: Эстафеты с мячами	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
33-34	Передачи мяча над собой.	Познавательная: Безопасность на спортивной площадке	Игра Беседа

		Игровая: Игровое упражнение «Волна» Соревновательная: Игра «Гонка мячей»	Соревнование Выполнение упражнений
35-36	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Познавательная: Гигиенические правила Игровая: Игровое упражнение передачи в движении Соревновательная: Игра «Неудобный бросок»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
37-38	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	Познавательная: Техника подачи мяча Игровая: Игровое упражнение «Поймай передай» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
39-41	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Познавательная: Техника нападающего удара Игровая: Игровое упражнение «Обстрел чужого поля» Соревновательная: Эстафеты	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
42-44	Комбинации: приём, передача, удар.	Познавательная: Пляжный волейбол – как играть. Игровая: Игровое упражнение «Спиной к финишу» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
45-47	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Познавательная: Работа игроков в команде Игровая: Игровое упражнение «Передал – садись» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
48-50	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Познавательная: Судейские жесты Игровая: Игровое упражнение «Мяч над сеткой» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
51-53	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Познавательная: Судейские жесты Игровая: Игровое упражнение «Метко в цель» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
54-56	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Познавательная: Тактика и стратегия игры Игровая: Игровое упражнение «Дружная команда» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
<b>3. Футбол – 16ч.</b>			
57-58	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Познавательная: Правила ТБ. Основные правила игры. Игровая: Игровое упражнение «Точная передача» Соревновательная: Эстафета.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
59-60	Варианты ведения мяча	Познавательная: Предматчевая разминка.	Игра Беседа

	с пассивным сопротивлением защитника.	Игровая: Игровое упражнение «Гонки мячей» Соревновательная: Эстафета.	Соревнование Выполнение упражнений
61-62	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	Познавательная: Запреты в футболе. Игровая: Игровое упражнение «Нападающие тройки» Соревновательная: Игра «Быстрее к флажку»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
63-64	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Познавательная: Утренняя физическая зарядка Игровая: Игра «Самый меткий» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам.	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
65-66	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	Познавательная: История возникновения футбола Игровая: Игровые упражнения «Мяч на голову», «Мяч капитану» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
67-68	Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	Познавательная: Правила атаки. Нападение с атакой. Игровая: Игровое упражнение «Снайперы» Соревновательная: Игра «Защита укрепления»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
69-70	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	Познавательная: Тактика и стратегия. Игровая: Игровое упражнение «Футбол через скамейки» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
71-72	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	Познавательная: Игра в команде. Роль капитана. Игровая: Игра «За мячом противника» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
	<b>ИТОГО:72 часа</b>		

<b>Календарно-тематическое планирование 7 класс</b>			
№	Тема занятия	Виды деятельности	Форма организации деятельности
<b>1.Баскетбол – 30 ч.</b>			
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Познавательная: Современные представления об игре: характеристика и правила игры. Игровая: Игровые упражнения «Передай – лови», «Рывок за мячом» Соревновательная: Игра «Пройди защитника»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений

2-8	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Познавательная: Травматизм и его профилактика. Игровая: Игровое упражнение «Неуловимый шнур» Соревновательная: Игра «Не давай водящему мяч»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
9-16	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	Познавательная: Баскетбол сегодня Игровая: Игровое упражнение «Пятнашки с ведением» Соревновательная: Игра «25 передач»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
17-20	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	Познавательная: Влияние времени на популярность игры Игровая: Игровое упражнение «Змейка» Соревновательная: Игра «Вызов номеров»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
21-22	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	Познавательная: Баскетбол – стимулятор нашей жизни Игровая: Игровое упражнение «Кто быстрее?» Соревновательная: Игра «Борьба за мяч»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
23-24	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Познавательная: Баскетбол и его разновидности. Стритбол. Игровая: Игровое упражнение «Всё наоборот» Соревновательная: Игра «33»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
25-27	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Познавательная: Детский баскетбол. Игровая: Игровое упражнение «Число» Соревновательная: Игра «Борьба за мяч»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
28-30	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Познавательная: Жесты судей. Игровая: Игровое упражнение «Зоркий глаз» Соревновательная: Игра «Три на два»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
<b>2. Волейбол – 26 ч.</b>			
31-32	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Познавательная: Травматизм и его профилактика Игровая: Игровое упражнение «Не урони мяч» Соревновательная: Игра «Свеча»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
33-34	Передачи мяча через сетку.	Познавательная: Волейбол сегодня Игровая: Игровое упражнение «Художник» Соревновательная: Игра «Вызов номеров»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
35-36	Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	Познавательная: Влияние волейбола на здоровье	Игра Беседа Соревнование

		Игровая: Игровое упражнение «Передачи в движении» Соревновательная: Игра «Обстрел чужого поля»	Выполнение упражнений
37-38	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	Познавательная: Волейбол – великая игра Игровая: Игровое упражнение «Передал-садись» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
39-41	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Познавательная: География волейбола Игровая: Игровое упражнение «Догони мяч» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
42-44	Комбинации: приём, передача, удар.	Познавательная: Известные волейбольные клубы Игровая: Игровое упражнение «Сумей принять» Соревновательная: Игра «Лапта волейболистов»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
45-47	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Познавательная: Детский волейбол Игровая: Игровое упражнение «Назад к колонне» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
48-50	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Познавательная: Женский волейбол Игровая: Игровое упражнение «Кто быстрее» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
51-53	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Познавательная: Звёзды профессиональной игры Игровая: Игровое упражнение «Приём – передача» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
54-56	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Познавательная: Мини-волейбол по-японски Игровая: Игровое упражнение «Мяч капитану» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
<b>3. Футбол – 16ч.</b>			
57-58	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Познавательная: Правила ТБ. Значение футбола для физического развития. Игровая: Подвижная игра «Попади в ворота» Соревновательная: Игра «Мишень»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений

59-60	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Познавательная: Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС Игровая: Игровое упражнение «Передал – садись» Соревновательная: Игра «Догонялки»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
61-62	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	Познавательная: Закаливание организма зимой Игровая: Игровое упражнение «Кто быстрее» Соревновательная: Игра по упрощенным правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
63-64	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Познавательная: Команда. Взаимодействие в команде. Игровая: Игровое упражнение «Передай мяч головой» Соревновательная: Игра по упрощенным правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
65-66	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	Познавательная: Расстановка игроков на поле Игровая: Игровое упражнение «Удары с прицелом» Соревновательная: Игра «Автоколонна»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
67-68	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	Познавательная: Жесты судьи. Игровая: Игровое упражнение «Хитрый выстрел» Соревновательная: Игра «Пираты и акулы»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
69-70	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	Познавательная: Различие между футболом и мини-футболом Игровая: Игровые упражнения «Стрельба по мишеням», «Передачи мяча ногами» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
71-72	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	Познавательная: ОФП для футболиста Игровая: Игровое упражнение «Борьба в квадратах» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
	<b>ИТОГО:72 часа</b>		

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Виды деятельности	Форма организации деятельности
<b>1.Баскетбол – 26 ч.</b>			
1	Правила ТБ. Совершенствование техники	Познавательная: Оборудование инвентарь баскетбольного зала	Игра Беседа

	стоек игрока, перемещений в стойке.	Игровая: Игровое упражнение «Мяч в центр» Соревновательная: Игра «Мяч капитану»	Соревнование Выполнение упражнений
2-8	Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Познавательная: Терминология техники баскетбола Игровая: Игровое упражнение «Передал-садись» Соревновательная: Игра «Борьба за мяч»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
9-16	Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	Познавательная: Подвижные игры на основе баскетбола Игровая: Игровое упражнение «Снайпер» Соревновательная: Игра «Салки с мячом»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
17-20	Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	Познавательная: Корфбол-тот же баскетбол Игровая: Игровое упражнение «Смотри» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
21-22	Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	Познавательная: Звёзды профессионального баскетбола Игровая: Игровое упражнение «Солнышко» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
23-24	Позиционное нападение и защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2).	Познавательная: Техника баскетболиста Игровая: Игровое упражнение «Передал - садись» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
25-27	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	Познавательная: Тактика и стратегия. Игровая: Игровое упражнение «Пятнашки в тройках» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
28-30	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Познавательная: Интересные факты о баскетболе. Игровая: Игровое упражнение «Стрела» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
<b>2. Волейбол – 26 ч.</b>			
31-32	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Познавательная: История возникновения игры Игровая: Игровое упражнение «Передал – садись» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
33-34	Передача мяча над собой,	Познавательная:	Игра

	во встречных колоннах.	Пионербол. История возникновения. Игровая: Игровое упражнение «Мяч капитану» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Беседа Соревнование Выполнение упражнений
35-36	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Познавательная: Пляжный волейбол Игровая: Игровое упражнение «Мяч в воздухе» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
37-38	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Познавательная: Судейство игры Игровая: Игровое упражнение «Перехвати мяч» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
39-41	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	Познавательная: Влияние времени на популярность игры Игровая: Игровое упражнение «Охотники и утки» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
42-44	Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	Познавательная: Фаустбол или фистбол. Игровая: Игровое упражнение «Мяч капитану» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
45-47	Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	Познавательная: Волейбольные фанаты Игровая: Игровое упражнение «Встречная эстафета» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
48-50	Совершенствование тактики свободного нападения.	Познавательная: Характер игрока – волейболиста. Игровая: Игровое упражнение «Салки с мячом» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
51-53	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Познавательная: Воспитательное значение игры Игровая: Игровое упражнение «Салки с мячом» Соревновательная: Эстафета	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
54-56	Игра по упрощённым правилам волейбола.	Познавательная: Волейбол – частичка моей жизни. Игровая: Игровое упражнение «Гонка по кругу» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
<b>3. Футбол – 16ч.</b>			
57-58	Правила ТБ. Совершенствование техники	Познавательная: Различие между футболом и мини-футболом.	Игра Беседа



	стоек игрока, перемещений в стойке.	Игровая: Игровое упражнение «Сумей догнать» Соревновательная: Игра «Пираты и акулы»	Соревнование Выполнение упражнений
59-60	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Познавательная: Физическая нагрузка и её влияние на ЧСС. Игровая: Игровое упражнение «Выбей мяч из круга» Соревновательная: Игра с прищепками	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
61-62	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	Познавательная: Закаливание организма зимой Игровая: Игровое упражнение «Точные передачи» Соревновательная: Игра «Круговая охота»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
63-64	Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Познавательная: История Российского футбола Игровая: Игровое упражнение «Зайцы и моржи» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
65-66	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.	Познавательная: Разновидности футбола Игровая: Игровое упражнение «Кто сильнее» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
67-68	Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	Познавательная: ТОП – 10 лучших футболистов Игровая: Игровое упражнение «Забей гол» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
69-70	Игра вратаря. Перехват мяча.	Познавательная: Галкипер – кто это? Игровая: Игровое задание «Выбей мяч из круга» Соревновательная: Игра Поединок»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
71-72	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	Познавательная: Лучшие футбольные клубы Игровая: Игровые упражнения «Салки с мячом», «Кола-Фанта» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
	<b>ИТОГО:72 часа</b>		

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Виды деятельности	Форма организации деятельности
<b>1.Баскетбол – 30 ч.</b>			
1	Правила ТБ. Совершенствование	Познавательная: Техническая подготовка баскетболиста	Игра Беседа

	техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Игровая: Игровое упражнение «Молекулы» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Соревнование Выполнение упражнений
2-8	Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Познавательная: Психологическая подготовка баскетболиста Игровая: Игровое упражнение «Молекулы» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
9-16	Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	Познавательная: Баскетбольный бросок через призму математики Игровая: Игровое упражнение «Пройди пару» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
17-20	Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	Познавательная: Баскетбол – частичка нашей жизни Игровая: Игровое упражнение «Зеркало» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
21-22	Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	Познавательная: Баскетбол древних майя Игровая: Игровое упражнение «Нападение акулы» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
23-24	Позиционное нападение и защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2).	Познавательная: Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол. Игровая: Игровое упражнение «Выбей мяч» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
25-27	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	Познавательная: Баскетбол как один из факторов развития роста школьников Игровая: Игровое упражнение «Отними мяч» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
28-30	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Познавательная: Влияние занятий баскетболом на развитие координационных способностей. Игровая: Игровое упражнение «Гонка с упражнениями» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
<b>2. Волейбол – 26 ч.</b>			
31-32	Правила ТБ. Совершенствование	Познавательная: Мини –волейбол в школе Игровая: Игровое упражнение «Передал-садись»	Игра Беседа Соревнование

	техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Выполнение упражнений
33-34	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	Познавательная: Пионербол и волейбол. Такие разные и одинаковые. Игровая: Игровое упражнение «Быстрые передачи» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
35-36	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Познавательная: Психологическая подготовка волейболистов Игровая: Игровое упражнение «Круговая лапта» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
37-38	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Познавательная: Феномен подросткового фанатизма. Игровая: Игровое упражнение «Двумя мячами через сетку» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
39-41	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	Познавательная: Подвижные игры на основе волейбола Игровая: Игровое упражнение «Точная подача» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
42-44	Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	Познавательная: Нужен ли интеллект волейболисту? Игровая: Игровое упражнение «Мяч ловцу» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
45-47	Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	Познавательная: О волейболе и известных волейболистах Игровая: Игровое упражнение «Передача центрному» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
48-50	Совершенствование тактики свободного нападения.	Познавательная: Мир вокруг волейбольного мяча Игровая: Игровое упражнение «Играй, играй, мяч не теряй» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
51-53	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Познавательная: Психологическая подготовка волейболиста Игровая: Игровое упражнение «Ловишка в кругу» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
54-56	Игра по упрощённым правилам волейбола.	Познавательная: Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции	Игра Беседа

		Игровая: Игровое упражнение «Снайперы» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Соревнование Выполнение упражнений
<b>3. Футбол – 16ч.</b>			
57-58	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	Познавательная: Интересные факты о футболе Игровая: Игровое упражнение «Слоны – жирафы» Соревновательная: Игра «Салки с мячом»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
59-60	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Познавательная: Футбол в моей жизни Игровая: Игровое упражнение «Обманный мяч» Соревновательная: Игра «Острова»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
61-62	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	Познавательная: Психологическая подготовка футболиста Игровая: Игровое упражнение «Футбольные салки» Соревновательная: Игра «Круговая охота»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
63-64	Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	Познавательная: Женский футбол Игровая: Игровое упражнение «Водящий в круге» Соревновательная: Игра «Поединок»	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
65-66	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.	Познавательная: Славные странички футбола Игровая: Игровое упражнение «перебежки с ударом в цель» Соревновательная: Игра по упрощённым правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
67-68	Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	Познавательная: Врачебный контроль Игровая: Игровое упражнение «Двойной дриблинг» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
69-70	Игра вратаря. Перехват мяча.	Познавательная: ОФП для футболиста Игровая: Игровое упражнение «Выбей мяч из круга» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
71-72	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	Познавательная: Моё отношение к футболу Игровая: Игровое упражнение «Сумей догнать» Соревновательная: Игра по правилам	Игра Беседа Соревнование Выполнение упражнений
	<b>ИТОГО:72 часа</b>		

## 5. Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Рулетка измерительная.
11. Щит баскетбольный тренировочный.
12. Сетка для переноса и хранения мячей.
13. Сетка волейбольная.

Пришкольная площадка:

1. Оборудованная тренажёрами площадка
2. Площадка игровая баскетбольная на 1 кольцо.
3. Площадка игровая волейбольная.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Разработки игр.

### Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
10. Интернет-ресурсы

