

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 141

Утверждено
педагогическим советом
МАОУ - СОШ № 141
Протоколом № 15 от 25.06.2019 г.

Утверждено:
Директор МАОУ-СОШ №141

М. А. Антуфьева
Пр. № 114/1-0 от 25. 06. 2019 г.



Антуфьева
Марина
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Антуфьева
Марина Александровна
Дата: 2021.02.16
08:24:14 +05'00'

Приложение к основной образовательной программе основного общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«В мире спортивных игр»
(направление: спортивно-оздоровительное)
для 5 – 9 классов**

**г. Екатеринбург
2019**

**Рабочая программа внеурочной деятельности «В мире спортивных игр»,
5-9 классы (направление - спортивно-оздоровительное).**

1. Пояснительная записка
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности
4. Тематическое планирование

1. Пояснительная записка.

Программа по внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» для обучающихся 5 - 9 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и на основании рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации:

- об увеличении двигательной активности (через различные виды спортивных игр);
- о развитии физических качеств обучающихся (через использование национальных видов спорта или развитие видов спорта по интересам);
- о внедрении современных систем физического воспитания.

Основными документами, на основании которых составлена программа по внеурочной деятельности «Мир спортивных игр», являются:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”».
4. Основная образовательная программа
5. Локальные акты МАОУ-СОШ № 141», обеспечивающие реализацию внеурочной деятельности в рамках федерального государственного образовательного стандарта.

Новизной данной программы является то, что в основе лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению.

Особенность программы заключается в поливариантности программно-методического арсенала, что позволяет из множества вариантов содержания и видов спортивно-оздоровительной и образовательной деятельности по физической культуре делать выбор игр, соответствующих возможностям обучающихся, их возрастным-половым особенностям, устремлениям и интересам. При этом содержание соотносится с учебным материалом по физической культуре в соответствующей учебной четверти.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в

систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

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 исключающего воздействие факторов,
- способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Метапредметные результаты связаны с формированием и развитием универсальных учебных действий:

- 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 внеурочной 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 информации 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи. 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез. 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы информации	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. 2. Постановка вопросов. 3. Разрешение конфликтов.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Уровни достижения планируемых результатов:

Первый уровень результатов – умение обучающихся составить и соблюдать индивидуальный режим дня, умение правильно выполнять физические упражнения, умение различать полезные и вредные продукты

Второй уровень результатов – использование обучающимися средств профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита. Знание благоприятных факторов воздействия на здоровье. Проявление обучающимися заботы о своём здоровье и здоровье окружающих. Умение находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет.

Третий уровень результатов – применение коммуникативных и презентационных навыков, использование навыков исследовательской деятельности, умение находить выход из стрессовых ситуаций принимать разумные решения по поводу личного здоровья, умение отвечать за свои поступки и отстаивать свою нравственную позицию.

3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности.

5 класс

Баскетбол (12 ч.)

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 (12 ч.)

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 (11 ч.)

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».

Общая физическая подготовка в процессе занятий.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в

приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

6 класс

Баскетбол (12 ч.)

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

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол (12 ч)

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 (11 ч.)

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

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема 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».

Общая физическая подготовка в процессе занятий.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувыррки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

7 класс.

Баскетбол. (24 ч.)

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 (12 ч.)

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 (11ч.)

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».

Общая физическая подготовка в процессе занятий.

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.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий.

Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

8 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 – 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

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

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

Волейбол

1. Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки.

Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

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

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

9 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

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

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

Волейбол

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

2. Специальная подготовка.

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

Футбол

1. Основы знаний.

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

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

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

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

2. Специальная подготовка

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

ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 1800). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20

м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге.

Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 - 9 класс (35ч)

5 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Кол – во часов
	Баскетбол		12
1.		Стойки и перемещения баскетболиста	1
2.		Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
3.		Остановка двумя руками и прыжком.	1
4.		Повороты без мяча и с мячом.	1
5.		Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
6.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
7.		Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
8.		Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
9.		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1
10.		Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	3
11.	Волейбол		12
12.		Стойки игрока. Перемещение в	1

		стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.).	
13.		Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1
14.		Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
15.		Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	1
16.		Игра по упрощенным правилам мини- волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1
17.		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
18.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
19.		Подвижные игры, эстафеты	3
	Футбол		11
20.		Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
21.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
22.		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	1
23.		Удар внутренней стороной стопы по 1 мячу, катящемуся навстречу.	1
24.		Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1
25.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и	1

		подошвой.	
26.		Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	2
27.		Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1
28.		Физическая подготовка в процессе занятий.	1
	Всего:		34
6 класс			
	Баскетбол		12
1.		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
2.		Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
3.		Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
4.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1
5.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
6.		Ведение без сопротивления	1

		защитника ведущей и не ведущей рукой.	
7.		Броски одной и двумя руками с 1 места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1
8.		Игра в защите Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
9.		Игра в нападении Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.	1
10.		Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
11.		Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
12.		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях	1
	Волейбол		12

13.		Закрепление техники передачи. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения	1
14.		Передачи двумя руками в парах, тройках.	1
15.		Передачи мяча над собой, через сетку.	1
16.		Индивидуальные тактические действия в защите.	1
17.		Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1
18.		Закрепление техники приема мяча с подачи Прием мяча.	1
19.		Закрепление техники приема мяча с подачи. Прием подачи.	1
20.		Подвижные игры, эстафеты с мячом.	1
21.		Двусторонняя учебная игра	1
22.		Перемещение на площадке.	1
23.		Игры и игровые задания.	1
24.		Учебная игра.	1
	Футбол		11
25.		Остановка катящегося мяча.	1
26.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
27.		Ведение мяча	1
28.		Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге.	1
29.		Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с	2

		обводкой стоек.	
30.		Игра в футбол по правилам	1
31.		Игра по правилам на площадке.	1
32.		Игры и игровые задания	1
33.		Физическая подготовка в процессе занятий.	1
	Всего		34
7 класс			
	Баскетбол		24
		Стойки и перемещения	1
1.		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2
2.		Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
3.		Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
4.		Передачи мяча	1
5.		Ловля мяча	1
6.		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
7.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в 2 движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1

8.		Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	1
9.		Броски в кольцо	1
10.		Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра	1
11.		Игра в защите Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1
12.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
13.		Игра в нападении Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1).	1
14.		Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
15.		Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков	1
16.		Игра по правилам	3

		баскетбола	
17.		Участие в школьных соревнованиях.	3
	Волейбол		12
18.		Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
19.		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
20.		Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке	1
21.		Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке	1
22.		Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка	1
23.		Закрепление техники передачи Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.	1
24.		Комбинации из освоенных элементов.	1
25.		Верхняя прямая подача	1
26.		Закрепление техники приема мяча с подачи Приема мяча с подачи.	1
27.		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1
28.		Подвижные игры и эстафеты . Двусторонняя учебная игра Игры и игровые задания по правилам.	1

29.		Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам	1
	Футбол		11
30.		Удар по мячу	1
31.		Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
32.		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	1
33.		Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1
34.		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.	1
35.		Ложные движения.	1
36.		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1
37.		Игра по правилам.	1
38.		Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты.	1
	Всего		34

8 класс			
	Общая физическая подготовка		16
		Упражнения для формирования осанки.	2
1.		Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.	1
2.		Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров.	1
3.		Бег с высокого старта на 60 – 100 метров.	2
4.		Бег с преодолением препятствий.	2
5.		Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут.	1
6.		Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину.	1
7.		Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.	1
8.		Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор.	2
9.		Акробатическая комбинация.	1
10.		Упражнения с гантелями.	1
11.		Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.	1
	Баскетбол		8

12.		Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.	1
13.		Аэробная и анаэробная работоспособность.	1
14.		Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1
15.		Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	1
16.		Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.	1
17.		Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.	1
18.		Броски в движении после двух шагов.	1
19.		Учебная игра.	1
	Волейбол		5
20.		Основы знаний. Физические качества человека и их развитие.	1
21.		Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности	1
22.		Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя	1

		руками.	
23.		Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.	1
24.		Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».	1
Футбол			5
25.		1. Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.	1
26.		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.	1
27.		Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча	1

		партнёру.	
28.		Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
	Всего		34
9 класс			
	Общая физическая подготовка		6
		Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.	1
29.		Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	1
30.		Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.	1
31.		Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с	1

		преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	
32.		Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м.	1
33.		Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	1
	Баскетбол		3
34.		Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность.	1
35.		Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	1
36.		Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.	1
37.	Волейбол		4
38.		Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования	1

		физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	
39.		Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад.	1
40.		Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
41.		Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.	1
	Футбол		4
42.		Основы знаний. Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.	1
43.		Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.	1

44.		Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.	1
45.		Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение	1
	Специальная подготовка		18
46.		Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением.	1
47.		Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.	1
		Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	1

		Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами.	1
		В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами.	1
		Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.	1
		Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.	1
		Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 1800).	1
		Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости.	1

		Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки.	
		Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.	1
		Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.	1
		Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180 .	1
		Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону.	1
		Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями	1

		<p>стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.</p>	
		<p>Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.</p>	1
		<p>Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге).</p>	1
		<p>Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге.</p>	1
	Всего		34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Антуфьева Марина Александровна

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022