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

Утверждено педагогическим советом МАОУ - СОШ № 141 Протоколом № 1 от 28.09.2025 г.

Приложение к основной образовательной программе основного общего образования

# Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В мире спортивных игр»

для 5 – 9 классов

(Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей, обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии спортивных способностей и талантов, воспитание безопасного образа жизни)

г. Екатеринбург 2025 – 2026

# Рабочая программа внеурочной деятельности «В мире спортивных игр», 5-9 классы.

- 1. Пояснительная записка
- 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
- 3. Взаимосвязь с программой воспитания
- 4.Особенности работы педагога по программе
- 3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности
- 4. Тематическое планирование
- 5. Интернет ресурсы

# 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 увеличение 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.

<u>Новизной</u> 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 возрастно-половым особенностям, устремлениям и интересам. При этом содержание соотносится с учебным материалом по физической культуре в соответствующей учебной четверти.

<u>Цель программы:</u> развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурноспортивных 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	1.Соотнесение	1.Формулирование	1.Строить
2. Смыслообразова	известного и	цели	продуктивное
ние	неизвестного	2.Выделение	взаимодействие
		необходимой	между сверстниками
	2. Планирование	информации	и педагогами.
	3. Оценка	3. Структурирование	2. Постановка
	4.Способность к	4.Выбор эффективных	вопросов.
	волевому усилию	способов решения	3. Разрешение
		учебной задачи.	конфликтов.
		5.Рефлексия	
		6. Анализ и синтез.	
		7.Сравнение	
		8.Классификации	
		9.Действия постановки	
		и решения проблемы	
		информации	

# Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 упражнение, 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.

#### Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий, вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовнонравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия.

Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания — полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

#### Особенности работы педагогов по программе

Задача педагогов состоит в реализации содержания курса через вовлечение обучающихся в многообразную деятельность, организованную в разных формах.

Результатом работы в первую очередь является личностное развитие ребенка. Личностных результатов педагоги могут достичь, увлекая ребенка совместной и интересной для него деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия личностно ценностным содержанием. Особенностью занятий является их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы.

# 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 партнеру 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 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 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, запрыгивание 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 чем 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 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.

### 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 приемы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
- 2. Специальная подготовка. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперед-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 еè 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 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

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.

#### 8 класс

# Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 – 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бх10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание 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 полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

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

# 2.Специальная подготовка

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 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 ударам 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 90-0

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)

№ п/п	Наименован	Тема	Кол – во часов
	ие раздела	урока	
	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

	ı		
6.		Ловля и передача мяча двумя руками от	1
		груди и одной рукой от плеча на месте и	
		в движении без сопротивления	
		защитника (в парах, тройках, квадрате,	
7		круге).	1
7.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по	1
		прямой, с изменением направления	
		движения и скорости.	
8.		Ведение без сопротивления защитника	1
0.		ведущей и не ведущей рукой.	
9.		Броски одной и двумя руками с места и в	1
		движении (после ведения, после ловли)	
		без сопротивления защитника.	
		Максимальное расстояние до корзины	
		3,60 метра.	
10.		Подвижные игры на базе баскетбола	3
10.		(«школа мяча», «гонка мяча», «охотники	
		и утки» и т.п.).	
11	D ¥6	и утки» и т.п.).	12
11.	Волейбол		12
12.		Стойки игрока. Перемещение в стойке	1
		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	1
		техники передвижений (перемещение в	
		стойке, поворот, ускорение).	
14.		Передачи мяча сверху двумя руками на	1
		месте и после перемещения вперед.	
15.		Передачи двумя руками сверху в парах.	1
		Передачи мяча над собой. Тоже через	
		сетку.	
16.		Игра по упрощенным правилам мини-	1
		волейбола, игра по правилам в	_
		пионербол, игровые задания.	
17.		Нижняя прямая подача мяча с расстояния	2
17.		3-6 м от сетки	
10			2
18.		Прием мяча снизу двумя руками над	2
10		собой и на сетку. Прием подачи.	
19.		Подвижные игры, эстафеты	3
	Футбол		11
20.		Стойки игрока; перемещения в стойке	1
		приставными шагами боком и спиной	
		вперед, ускорения, старты из различных	
		положений.	

21.		Комбинации из освоенных элементов	1
		техники передвижений (перемещения,	
		остановки, повороты, ускорения).	
22.		Удары по неподвижному и катящемуся	1
		мячу внутренней стороной стопы и	
		средней частью подъема, с места, с	
		одного-двух шагов.	
23.		Удар внутренней стороной стопы по 1	1
		мячу, катящемуся навстречу.	
24.		Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1
25.		Остановка катящегося мяча внутренней	1
		стороной стопы и подошвой.	
26.		Передачи мяча в парах Комбинации из	2
		освоенных элементов: ведение, удар	
		(пас), прием мяча, остановка.	
27.		Подвижные игры: «Точная передача»,	1
		«Попади в ворота».	
28.		Физическая подготовка в процессе	1
		занятий.	
	Всего:		34

	Баскетбол		12
1.		Стойки игрока. Перемещение	1
		в стойке приставными	
		шагами боком, лицом и	
		спиной вперед.	
2.		Остановка двумя руками и	1
		прыжком. Повороты без мяча	
		и с мячом.	
3.		Комбинация из основных	1
		элементов техники	
		передвижений (перемещение	
		в стойке, остановка, поворот,	
		ускорение).	
4.		Ловля и передача мяча двумя	1
		руками от груди и одной	
		рукой от плеча на месте и в	
		движении без сопротивления	
		защитника (в парах, тройках,	
		квадрате, круге)	
5.		Ведение мяча в низкой ,	1
		средней и высокой стойке на	

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

	Всего		34
		процессе занятий.	
33.		, ,	1
32.		Игры и игровые задания Физическая подготовка в	
22		площадке.	1
31.		Игра по правилам на	1
		Игра в футбол по правилам	_
30.			1
		по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	
<b>∠</b> J.			2
29.		Ведение мяча с остановками	2
		внутренней частью подъема по прямой, по дуге.	
۷٥.			1
28.		Ведение мяча внешней и	1
27.		Ведение мяча	1
		подошвой.	
۷٠.		внутренней стороной стопы и	2
26.		Остановка катящегося мяча. Остановка катящегося мяча	2
25.	¥y10031	Остановка катящегося мяча.	1
<i>L</i> <del>1</del> .	Футбол	з честая игра.	11
24.		Учебная игра.	1
23.		Игры и игровые задания.	1
22.		Перемещение на площадке.	1
21.		Двусторонняя учебная игра	1
20.		мячом.	1
20.		Подвижные игры, эстафеты с	1
1).		мяча с подачи. Прием подачи.	1
19.		Закрепление техники приема	1
10.		мяча с подачи Прием мяча.	1
18.		Закрепление техники приема	1
		расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	
17.		Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от	1
17.		действия в защите.	1
16.		Индивидуальные тактические	1
1.6		через сетку.	1
15.		Передачи мяча над собой,	
4.5		парах, тройках.	4
		Передачи двумя руками в	1

	Баскетбол		24
		Стойки и перемещения	1
1.		Стойки игрока. Перемещение	2
		в стойке приставными	

	Waranii Sakan waxan w	
	шагами боком, лицом и	
	спиной вперед.	1
	Остановка двумя руками и	1
	прыжком. Повороты без мяча	
	и с мячом.	
	Комбинация из основных	1
	элементов техники	
	передвижений (перемещение	
	в стойке, остановка, поворот,	
	ускорение).	
	Передачи мяча	1
	Ловля мяча	1
6.	Ловля и передача мяча двумя	2
	руками от груди и одной	
	рукой от плеча на месте и в	
]	движении без сопротивления	
	защитника, с пассивным	
	сопротивлением защитника.	
7.	Ведение мяча в низкой,	1
	средней и высокой стойке на	
	месте, в 2 движении по	
	прямой, с изменением	
	направления движения и	
	скорости.	
8.	Ведение без сопротивления и	1
	с пассивным сопротивлением	
	защитника ведущей и не	
	ведущей рукой	
9.	Броски в кольцо	1
10.	Броски одной и двумя руками	1
	с места, в движении (после	
	ведения, после ловли) и в	
	прыжке с противодействием.	
	Максимальное расстояние до	
	корзины 4,80 метра	
	Игра в защите Выравнивание	1
	и выбивание мяча. Перехват	
	мяча.	
12.	Комбинация из освоенных	1
;	элементов техники	
	перемещений и владения	
	мочем.	
13.	Игра в нападении Тактика	1
	свободного нападения.	
	Позиционное нападение (5:0)	i l

		2 V2	
		с изменения позиций игроков.	
		Нападение быстрым	
		прорывом(2:1).	
14.		Взаимодействие двух игроков	1
		«отдай мяч и выйди».	
		Комбинация из освоенных	
		элементов: ловля, передача,	
		ведение, бросок	
15.		Тестирование уровня	1
		развития двигательных	
		способностей, уровня	
		сформированности	
		технических умений и	
		навыков	
16.		Игра по правилам баскетбола	3
17.		Участие в школьных	3
		соревнованиях.	
	Волейбол		12
18.	2001010001	Индивидуальные тактические	1
		действия в нападении.	
19.		Прямой нападающий удар	1
19.		после подбрасывания мяча	
		партнером.	
20.		Индивидуальные действия	1
20.		игроков в зависимости от	
		позиции игрока на площадке	
21.		Индивидуальные действия	1
21.		•	
		игроков в зависимости от	
22		позиции игрока на площадке	1
22.		Прием мяча, отраженного	1
		сеткой. Одиночное	
22		блокирование и страховка	1
23.		Закрепление техники	1
		передачи Передача мяча в	
		двойках, тройках, через сетку,	
24		в заданную часть площадки.	1
24.		Комбинации из освоенных	1
		элементов.	
25.		Верхняя прямая подача	1
26.		Закрепление техники приема	1
		мяча с подачи Приема мяча с	
		подачи.	
27.		Комбинации из освоенных	1
		элементов: прием, передача,	
		блокирование.	
		1	

Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам   1	
30. Удар по мячу 1 31. Удары по воротам 1 указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  32. Удар ногой с разбега по 1 неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра,	
31. Удары по воротам руказанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  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,	
указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  32. Удар ногой с разбега по 1 неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра,	
неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра,	
33. Ведение мяча между 1 предметами и с обводкой предметов	
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.	
35. Ложные движения. 1	
36. Игра по упрощенным 1 правилам на площадках разных размеров.	
37. Игра по правилам. 1	
38. Подвижные игры: «Передал — 1 садись», «Передай мяч головой». Эстафеты.	
Bcero 34	

	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 3х10 метров, 6х10 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.	Волейбол	Учебная игра.	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 руками.	1
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 партнёру.	1
28.	Всего	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	34
9 класс	Beero		34
	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,	1

30.		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.	1
31.		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.	1
32.		Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м.	1
33.	Баскетбол	Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	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.  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 физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	1
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.	1

43.		Роль капитана команды, его права и обязанности.  Пояснения к правилам	1
43.		игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.	
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	1

	T.,	
	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	1
		1
	стоя у стены одновременное и	
	попеременное сгибание рук в	
	лучезапястных суставах. То	
	же, но отталкиваясь от стены	
	ладонями и пальцами.	
	В упоре лежа	1
	передвижение на руках	
	вправо (влево) по кругу	
	(носки ног на месте). В упоре	
	лежа хлопки ладонями.	
	Упражнения для кистей рук с	
	гантелями и кистевыми	
	амортизаторами.	
+	Сжимание теннисного	1
		1
	, ·	
	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,	1
	направляемых 2 –3	
	партнерами с разных сторон,	
	с последующими бросками.	
	Упражнения для	1
	развития быстроты.	_
	Повторное пробегание	
	коротких отрезков (10 – 30 м)	
	из различных исходных	
	положений. Бег с	
1	изменениями (до 1800).	

	T
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.	1
Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударам 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 –0 180.	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 стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.	1

формидвигат	ексные задания: <b>1</b> е и обводка стоек, чи и удары по воротам, няемые в течении 3 – 10
скрести шагом, различ скорос Циклич	нный бег (с тным скачком на
сторон перека	вратарей: прыжки в 1 у с падением гом. Повороты во бега переступая и на ноге.

# ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

Портал «Детский спорт» (http://detsport.ru/)

Спорт - детям! (<a href="http://sportykid.ru/">http://sportykid.ru/</a>)

сайт (http://news.yandex.ru/sport.rss)

Новости спорта от Яндекса (<a href="http://news.yandex.ru/sport.html">http://news.yandex.ru/sport.html</a>).

NEWSru.com (http://www.newsru.com/spo rt/)

«Спорт-Экспресс» (<a href="http://www.sport-express.ru/">http://www.sport-express.ru/</a>)

Портал «Советский спорт» (<a href="http://www.sovsport.ru/">http://www.sovsport.ru/</a>)

Портал Sportbox.ru (<a href="http://news.sportbox.ru/">http://news.sportbox.ru/</a>)

Livetv.ru (<a href="http://livetv.ru/">http://livetv.ru/</a>)

Рецепт – Спорт (<u>http://www.rezeptsport.ru/</u>)

Все новости спорта от РИА «РосБизнесКонсалтинг» (http://sport.rbc.ru/)

«Молодые инвалиды за доступный спорт» (http://sport.perspektiva-

inva.ru/index.php?page=wiki&d=1)

Официальный сайт УЕФА (<a href="http://ru.uefa.com/">http://ru.uefa.com/</a>)

«Футбол на Куличках» (http://football.kulichki.net/)

Интернет-портал «Евро-футбол» (<a href="http://www.euro-football.ru/">http://www.euro-football.ru/</a>)

XHK – «Хоккей на куличках» (http://hockey.kulichki.com/)

«Slamdunk.ru» (http://www.slamdunk.ru/)

Ha сайте «Basketball.ru» (<a href="http://www.basketball.ru/">http://www.basketball.ru/</a>)

Триал-Спорт (http://www.trial-sport.ru/)

Cайт Top Snow (http://www.topsnow.ru/)

Сайт Паркура (<a href="http://parcourtema.ucoz.ru/">http://parcourtema.ucoz.ru/</a>)

Сайт Ассоциации лыжных видов спорта России (http://www.rsaski.ru/)

Официальный сайт журнала «Лыжный спорт» (http://www.skisport.ru/)

«Athlete.ru: Все о железном спорте» (<a href="http://athlete.ru/">http://athlete.ru/</a>)

Сайт «Бодибилдинг для профессионалов и начинающих» (http://peppers.spb.ru/)

Сайт «Теннис в России» (http://www.tennis-russia.ru/)

На сайте «Настольный теннис в России» (http://tabletennis.hobby.ru/)

Ha сайте «Basketball.ru» (http://www.basketball.ru/)

«Slamdunk.ru» (http://www.slamdunk.ru/)