**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 45 г.Тюмени**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  пр. № 1 от 30.08.2018 г.  Руководитель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Г.А.Каюкова/ | «Согласовано»  на МС  пр.№ 1 от 31.08.2018 г.  Руководитель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Анищенко | «Утверждено»  Директор МАОУ СОШ № 45  пр. № 246 от 31.08.2018 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.А.Филиппова/ |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**для обучающихся 5-9 класса**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**учитель :**

**Медюков Константин Владимирович**

**Эйхман Екатерина Викторовна**

**Лысенко Светлана Петровна**

**Белов Юрий Александрович**

Рабочая программа составлена на основе

Федерального государственного

образовательного стандарта основного

общего образования, утвержденного приказом

Министерства образования и науки Российской Федерации

№ 1897от 17 декабря 2010 г. в редакции от 31.12.2015

(приказ Минобрнауки России № 1576)

**2018-2019 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897от 17 декабря 2010 г. в редакции от 31.12.2015 (приказ Минобрнауки России № 1576)

**Цель :**

Создать условия для формирования у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладению навыками игры.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

2.Способствовать популяризации спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

3. Способствовать формированию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

4.Обучать технике и тактике спортивных игр;

5.Развивать физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

6.Способствовать формированию у обучающихся необходимых теоретических знаний;

7.Воспитывать моральные и волевые качества обучающихся.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**

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.

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

**Обучающийся получит возможность научится:**

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

жесты судьи спортивных игр;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

**5 класс (34 часа)**

***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

***Баскетбол***

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

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

***Волейбол***

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

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

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

***Футбол***

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

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

**6 класс (34 часа)**

***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. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

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

***Волейбол***

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

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

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

***Футбол***

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

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

**7 класс (34 часа)**

***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.

***Волейбол***

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

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

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

***Волейбол***

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

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

***Футбол***

1.*Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (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».

**8 класс (34 часа)**

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

***Баскетбол***

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

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

***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 2.*Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

***Футбол***

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

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

**9 класс (34 часа)**

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

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

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

***Баскетбол***

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

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

***Волейбол***

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

2.*Специальная подготовка.*

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

***Футбол***

1.*Основы знаний.*

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

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

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

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

*2.Специальная подготовка*

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим 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 – 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.

**Формы организации видов деятельности**

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Спортивные игры**  **5-9** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Баскетбол | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Футбол | 10 | 2 | 8 |
|  | ИТОГО | 34 | 6 | 28 |

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | **12** |
| *Технические действия:* | | | |
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2 |
| 2 | Остановки: |  |
|  | «Прыжком» | 1 |
|  | «В два шага» | 1 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |
| 4 | Ловля мяча | 1 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 |
| 7 | Подвижные игры | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4. | 4 |
| **Волейбол** | | | **12** |
| 1 | Перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 2 |
| 2 | Передача | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 3 |
| 4 | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 2 |
| 5 | Прием мяча | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 2 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4. | 3 |
| **Футбол** | | | **10** |
| 1 | Стоики 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). | 1 |
| 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. | 1 |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 1 |
| 4 | Передачи мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. | 3 |
| 5 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4. | 3 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | **12** |
| *Технические действия* | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |
| 4 | Ловля мяча | 1 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 |
| *Тактические действие* | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 8 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 10 | Игра. Участие в соревнованиях | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях. | 3 |
| **Волейбол** | | | **12** |
| 1 | Закрепление техники передачи | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 3 |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 |
| 3 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 2 |
| 4 | Закрепление техники приема мяча с подачи | Прием мяча. Прием подачи. | 2 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4. | 3 |
| **Футбол** | | | **10** |
| 1 | Остановка катящегося мяча. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 2 |
| 2 | Ведение мяча. | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 3 |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. | 3 |
| 4 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4. | 2 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | **12** |
| *Технические действия* | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 4 | Ловля мяча | 1 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 1 |
| *Тактические действия* | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 8 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. | 3 |
| **Волейбол** | | | **12** |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 2 |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 1 |
| 3 | Закрепление техники передачи | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.  Комбинации из освоенных элементов. | 3 |
| 4 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача | 1 |
| 5 | Закрепление техники приема мяча с подачи | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 3 |
| **Футбол** | | | **10** |
| 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. | 3 |
| 3 | Игра по упрощенным правилам. | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 2 |
| 4 | Подвижные игры. | Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4. | 3 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | **12** |
| *Технические действия:* | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 4 | Ловля мяча | 1 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 1 |
| *Тактические действия:* | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 8 | Игра в нападении | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Нападение быстрым прорывом(3:2).  Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». | 1 |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам мини- баскетбола.  Участие в соревнованиях. | 3 |
| **Волейбол** | | | **12** |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3) | 2 |
| 2 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. | 2 |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. | 2 |
| 6 | Одиночное блокирование | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 1 |
| 7 | Страховка при блокировании | 1 |
| **Футбол** | | | **10** |
| 1 | Удар по мячу | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.  Остановка катящегося, летящего мяча.  Удар головой (по летящему мячу).  Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.  Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 2 |
| 2 | Ведение мяча 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 в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 4 |
| 4 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | **12** |
| *Технические действия:* | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |
| 3 | Передача и ловля мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 1 |
| 4 | 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, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 5 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. | 1 |
| *Тактические действия:* | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча.  Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».  Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |
| 8 | Игра в нападении | 1 |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 10 | Двухсторонняя игра | Игра по правилам баскетбола. | 1 |
| 11 | Судейство и организация соревнований | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |
| 12 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
| **Волейбол** | | | **12** |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |
| 2 | Передача двумя руками назад | 1 |
| 3 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
| 5 | Одиночное блокирование и страховка | Одиночное блокирование и страховка | 1 |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 2 |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 2 |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьй. | 1 |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |
| **Футбол** | | | **10** |
| *Техника игры:* | | | |
| 1 | Удары по мячу, остановка мяча | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 2 | Ведение мяча, ложные движения (финты) | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 1 |
| 3 | Отбор мяча, перехват мяча | Перехват, выбивание мяча.  Удар (пас), прием мяча, остановка. | 1 |
| 4 | Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 |
| 5 | Техника игры вратаря | Игра вратаря | 1 |
| *Тактика игры:* | | | |
| 6 | Тактические действия, тактика вратаря | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. | 1 |
| 7 | Тактика игры в нападении и защите | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам. | 1 |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |

**Календарно -тематическое планирование на 2018-2019 учебный год**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Кол-во часов** | **дата** | |
| **Баскетбол** | | | **12** | **план** | **факт** |
| *Технические действия* | | | |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |  |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |  |  |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |  |  |
| 4 | Ловля мяча | 1 |  |  |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |  |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 |  |  |
| *Тактические действие* | | | |  |  |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |
| 8 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |  |  |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |  |  |
| 10-12 | Игра. Участие в соревнованиях | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях. | 3 |  |  |
| **Волейбол** | | | **12** |  |  |
| 13-15 | Закрепление техники передачи | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 3 |  |  |
| 16-17 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 |  |  |
| 18-19 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 2 |  |  |
| 20-21 | Закрепление техники приема мяча с подачи | Прием мяча. Прием подачи. | 2 |  |  |
| 22-24 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4. | 3 |  |  |
| **Футбол** | | | **10** |  |  |
| 25-26 | Остановка катящегося мяча. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 2 |  |  |
| 27-29 | Ведение мяча. | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 3 |  |  |
| 30-32 | Игра в футбол по упрощённым 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. | 3 |  |  |
| 33-34 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4. | 2 |  |  |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |  |  |

**Календарно -тематическое планирование на 2018-2019 учебный год**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Кол-во часов** | **дата план** | **дата факт** |
| **Баскетбол** | | | **12** |  |  |
| *Технические действия* | | | |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |  |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |  |  |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 4 | Ловля мяча | 1 |  |  |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |  |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 1 |  |  |
| *Тактические действия* | | | |  |  |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |
| 8 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |  |  |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |  |  |
| 10-12 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. | 3 |  |  |
| **Волейбол** | | | **12** |  |  |
| 13-14 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 2 |  |  |
| 15 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 1 |  |  |
| 16-18 | Закрепление техники передачи | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.  Комбинации из освоенных элементов. | 3 |  |  |
| 19 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 20-21 | Закрепление техники приема мяча с подачи | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |  |  |
| 22-24 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 3 |  |  |
| **Футбол** | | | **10** |  |  |
| 25-26 | 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 |  |  |
| 27-29 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 3 |  |  |
| 30-31 | Игра по упрощенным правилам. | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 2 |  |  |
| 32-34 | Подвижные игры. | Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4. | 3 |  |  |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |  |  |

**Календарно -тематическое планирование на 2018-2019 учебный год**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **Баскетбол** | | | **12** | **план** | **факт** |
| *Технические действия:* | | | |  |  |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |  |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |  |  |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 4 | Ловля мяча | 1 |  |  |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |  |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 1 |  |  |
| *Тактические действия:* | | | |  |  |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |
| 8 | Игра в нападении | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Нападение быстрым прорывом(3:2).  Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». | 1 |  |  |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |  |  |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам мини- баскетбола.  Участие в соревнованиях. | 3 |  |  |
| **Волейбол** | | | **12** |  |  |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3) | 2 |  |  |
| 2 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 |  |  |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. | 2 |  |  |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |  |  |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. | 2 |  |  |
| 6 | Одиночное блокирование | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 1 |  |  |
| 7 | Страховка при блокировании | 1 |  |  |
| **Футбол** | | | **10** |  |  |
| 1 | Удар по мячу | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.  Остановка катящегося, летящего мяча.  Удар головой (по летящему мячу).  Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.  Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 2 |  |  |
| 2 | Ведение мяча 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 в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 4 |  |  |
| 4 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |  |  |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |  |  |