

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки, молодежной политики**  
**Республики Коми**

**МОУ "Лицей № 1"**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании кафедры  
нравственно-  
эстетического воспитания  
и пропаганды ЗОЖ  
Протокол №1 от  
30.08.2023

**СОГЛАСОВАНО**  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от  
30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МОУ «Лицей  
№1»  
\_\_\_\_\_/Дудкина  
Е.Ю./  
Приказ №01-09  
От 31.08.2023

**Рабочая программа**  
**Курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
**5-9 классы**  
**основное общее образование**  
**срок реализации 5 лет**

**Составитель:**  
**Угрюмова А. Н.,**  
**учитель физической культуры**

г. Ухта, 2023

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» относится к спортивно - оздоровительному направлению.

**Актуальность программы** определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и **новизной программы** «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Целью программы** курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Реализация программы обеспечивает решение следующих **задач**:

- формирование у учащихся мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни;
- профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Первый год обучения

#### **Общая физическая подготовка.**

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

#### **Пионербол.**

1. Основы знаний. Основные правила игры в пионербол. 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. Ловля мяча. Броски мяча двумя руками из-за головы. Подача мяча. Тактика игры.

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять».

#### **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. Техника подачи мяча. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

#### **Баскетбол**

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

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. Спортивные игры с мячом.

### Второй год обучения

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.

### ***Пионербол.***

1. Основы знаний. Основные правила игры в пионербол. 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. Ловля мяча. Техника и тактика броска мяча двумя руками из-за головы. Поддача мяча. Тактика игры. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять».

### ***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».

### ***Баскетбол***

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

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.

## **Третий год обучения**

### ***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 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут.

Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с

разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация.

Упражнения с гантелями.

### ***Пионербол.***

1. Основы знаний. Основные правила игры в пионербол. 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. Ловля мяча. Броски мяча двумя руками из-за головы. Поддача мяча. Тактика игры. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять».

### ***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».

#### *Баскетбол*

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

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.

### **Четвертый год обучения**

#### **Теоретические знания**

концепции честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;

приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

#### **Волейбол**

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

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».

#### **Баскетбол**

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

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.

## **Футбол**

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

**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).

## **Пятый год обучения**

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

## **Волейбол**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. 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.

## **Баскетбол**

**1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

**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.

## **Футбол**

### **1. Основы знаний.**

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

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

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

### **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 ногами 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 ударом по воротам.

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

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

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический 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.

### Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- 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.

**Предметные результаты** освоения учащимися предмета в основной школе:

#### **1 год обучения**

#### **Знания о физической культуре ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятикласник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности ученик научится:**

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

#### **ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

#### **Физическое совершенствование**

#### **ученик научится:**

- 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);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

#### **ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



## **2 год обучения**

### **Знания о физической культуре ученик научится:**

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

### **ученик получит возможность научиться:**

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### **ученик научится:**

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

### **ученик получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

### **Физическое совершенствование ученик научится:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

### **ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

## **3 год обучения**

### **Знания о физической культуре ученик научится:**

- знать когда и где проходили Олимпийские игры;

### **семиклассник получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
  - О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;  
**ученик научится:**
  - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  
**ученик получит возможность научиться:**
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;  
**Физическое совершенствование ученик научится:**
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
**ученик получит возможность научиться:**
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

#### **4 год обучения**

##### **Знания о физической культуре ученик научится:**

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;  
**ученик получит возможность научиться:**
- Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;  
**Способы двигательной (физкультурной) деятельности ученик научится:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;  
**ученик получит возможность научиться:**
- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

## **Физическое совершенствование**

### **ученик научится:**

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину), (мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

### **ученик получит возможность научиться:**

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

## **5 год обучения**

### **Знания о физической культуре ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности ученик научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**ученик получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование ученик научится:**

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**ученик получит возможность научиться:**

- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.

**Возраст учащихся**

Программа КВД «Спортивные игры» рассчитана на учащихся 5-9 классов (11-15 лет).

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 5 лет (по 34ч. в каждом классе)

**Формы занятий**

Занятия реализуются в следующих формах:

Упражнения с игровыми элементами, конкурсы, спортивные игры, соревнования.

**Формы подведения итогов освоения программы**

Проверка умений и навыков проходит на занятиях путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

*По итогам освоения программы:*

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и ГТО;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- участие и результаты соревнований разного уровня.

## Приложения к рабочей программе:

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс.

##### **Введение-1ч.**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

##### **Пионербол-14 ч.**

История возникновения игры пионербол. Правила игры. Организация и проведение соревнований по пионерболу.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места и в прыжке с места  
Тактика подачи мяча. Учебная игра.

##### **Волейбол-12ч.**

Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Техника верхней и нижней передачи мяча в парах.

Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в мини-волейбол

Тактика верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола. Правила и основы судейства. Мини-волейбол

Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. Тактические действия в игре.

Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол-7 ч.** Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры баскетбол.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

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. Спортивные игры с мячом.

#### 6 класс.

##### **Введение-1ч.**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

##### **Пионербол-12ч.**

История возникновения игры пионербол. Правила игры.  
Организация и проведение соревнований по пионерболу.  
Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места и в прыжке с места  
Тактика подачи мяча. Учебная игра.

#### **Волейбол-14ч.**

Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.  
Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.  
Техника верхней и нижней передачи мяча в парах.  
Учебная игра в мини-волейбол. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.  
Тактика верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола. Правила и основы судейства. Мини-волейбол  
Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. Тактические действия в игре.  
Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол-7 ч.** Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры баскетбол.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.  
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.

### **7 класс**

#### **Введение-1ч.**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр.  
Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

#### **Пионербол-10 ч.**

История возникновения игры пионербол. Правила игры. Организация и проведение соревнований по пионерболу.  
Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места и в прыжке с места  
Тактика подачи мяча. Учебная игра.

#### **Волейбол-16ч.**

Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.  
Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.  
Техника верхней и нижней передачи мяча в парах.  
Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в мини-волейбол  
Тактика верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола. Правила и основы судейства. Мини-волейбол  
Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. Тактические действия в игре.  
Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол-7 ч.** Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры баскетбол.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

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.

## 8 класс

### **Введение-1ч.**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

### **Волейбол-20ч.**

Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

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.

Мини-волейбол

**Баскетбол-10 ч.** Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры баскетбол.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

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.

**Футбол-3 ч.** Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. История возникновения игры футбол.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, по воротам; остановка катящегося мяча; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

## 9 класс

### **Введение-1ч.**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивных игр.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

### **Волейбол-21ч.**

Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Техника верхней и нижней передачи мяча в парах.

Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в мини-волейбол

Тактика верхней и нижней передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.. Правила и основы судейства. Мини-волейбол. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи

мяча. Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. Тактические действия в игре. Техника нападающего удара. Блокирование. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол-9 ч.** Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры баскетбол.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

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.

**Футбол-3 ч.** Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. История возникновения игры футбол.

Требование к спортивной форме, обуви и спец. защите. Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, по воротам; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).



## Поурочное планирование

### 5 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма проведения занятий
<b>Введение.</b>					
1	Вводное занятие. Т.Б. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми.	1	1		Беседа с презентацией
<b>Раздел 1. Пионербол.</b>					
1	История возникновения игры пионербол. Правила игры.	1		1	Историческая справка <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a> Знакомство с содержанием официальных правил.
2	Организация и проведение соревнований по пионерболу.	1		1	Знакомство с содержанием официальных правил.
3	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места и в прыжке с места	1		1	Практические задания.
4	Техника броска мяча двумя руками из-за головы	1		1	Практические задания.
5	Техника броска мяча двумя руками из-за головы	1		1	Практические задания.
6	Техника броска мяча двумя руками из-за головы	1		1	Практические задания.
7	Техника броска мяча двумя руками из-за головы	1		1	Практические задания.
8	Техника подачи мяча броском двумя руками из-за головы	1		1	Практические задания.
9	Техника подачи мяча броском двумя руками из-за головы	1		1	Практические задания.
10	Техника подачи мяча броском двумя руками	1		1	Практические задания.

	из-за головы				
11	Тактика подачи мяча. Учебная игра	1		1	Практические задания.
12	Тактика подачи мяча. Учебная игра	1		1	Практические задания.
13	Офп. Учебная игра в пионербол	1		1	Практические задания.
14	Учебная игра в пионербол	1		1	Практические задания.
<b>Раздел 2. Волейбол.</b>					
1	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.	1	1		Беседа с презентацией <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
2	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	1		1	Практические задания.
3	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	1		1	Практические задания.
4	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижные игры.	1		1	Практические задания.
5	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1		1	Практические задания.
6	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1		1	Практические задания.
7	Правила и основы судейства. Мини-волейбол.	1		1	Практические задания.
8	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.	1		1	Практические задания.
9	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	1		1	Практические задания.

10	Пионербол с элементами волейбола	1		1	Практические задания.
11	Пионербол с элементами волейбола	1		1	Практические задания.
12	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1		1	Практические задания.
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>					
1	Стойка игрока, перемещения в б/б.	1		1	Практические задания. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
2	Техника ведения мяча	1		1	Практические задания.
3	Ловля мяча на месте и в движении	1		1	Практические задания.
4	Броски с места	1		1	Практические задания.
5	Броски в движении	1		1	Практические задания.
6	Остановки после ведения.	1		1	Практические задания.
7	Тактические действия в игре.	1		1	Практические задания.

#### 6 класс

№ п/п	Темы	Кол.часов	Теория	Практика	Виды деятельности
<b>Введение.</b>					
1	Вводное занятие. Т.Б. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми.	1	1		Беседа с презентацией
<b>Раздел 1. Пионербол.</b>					
1	История возникновения игры пионербол. Правила игры.	1		1	Историческая справка Знакомство с содержанием официальных правил. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
2	Организация и проведение соревнований по пионерболу.	1		1	Знакомство с содержанием официальных правил.

3	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места и в прыжке с места	1		1	Практические задания.
4	Подача мяча. Учебная игра	1		1	Практические задания.
5	Офп. Учебная игра в пионербол	1		1	Практические задания.
6	Тактика игры (обманные движения). Учебная игра в пионербол	1		1	Практические задания.
7	Техника броска мяча двумя руками из-за головы	1		1	Практические задания.
8	Техника броска мяча двумя руками из-за головы	1		1	Практические задания.
9	Тактика подачи мяча. Учебная игра	1		1	Практические задания.
10	Тактика подачи мяча. Учебная игра	1		1	Практические задания.
11	Офп. Учебная игра в пионербол	1		1	Практические задания.
12	Учебная игра в пионербол	1		1	Практические задания.
<b>Раздел 2. Волейбол.</b>					
1	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.	1	1		Беседа с презентацией <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
2	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	1		1	Практические задания.
3	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	1		1	Практические задания.
4	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижные игры.	1		1	Практические задания.
5	Передача мяча двумя руками сверху после	1		1	Практические задания.

	перемещения.				
6	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	Практические задания.
7	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1		1	Практические задания.
8	Правила и основы судейства	1		1	Практические задания.
9	Мини-волейбол	1		1	Практические задания.
10	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.	1		1	Практические задания.
11	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	1		1	Практические задания.
12	Тактические действия в игре.	1		1	Практические задания.
13	Тактические действия в игре.	1		1	Практические задания.
14	Учебная игра	1		1	Практические задания.
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>					
1	Стойка игрока, перемещения в б/б.	1		1	Практические задания. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
2	Техника ведения мяча по прямой со сменой рук.	1		1	Практические задания.
3	Ловля и броски мяча на месте и в движении	1		1	Практические задания.
4	Броски с места	1		1	Практические задания.
5	Броски в движении	1		1	Практические задания.
6	Остановки прыжком	1		1	Практические задания.
7	Тактические действия в игре.	1		1	Практические задания.

**7 класс**

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Виды деятельности
<b>Введение.</b>					

1	Вводное занятие. Т.Б. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми.	1	1		Беседа с презентацией
<b>Раздел 1. Пионербол.</b>					
1	История возникновения игры пионербол. Правила игры.	1		1	Историческая справка Знакомство с содержанием официальных правил.
2	Организация и проведение соревнований по пионерболу.	1		1	Знакомство с содержанием официальных правил.
3	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места и в прыжке с места	1		1	Практические задания.
4	Тактика подачи мяча. Учебная игра	1		1	Практические задания.
5	Офп. Учебная игра в пионербол	1		1	Практические задания.
6	Тактика защиты и нападения в пионерболе.	1		1	Практические задания.
7	Тактика подачи мяча. Учебная игра	1		1	Практические задания.
8	Тактика подачи мяча. Учебная игра	1		1	Практические задания.
9	Офп. Учебная игра в пионербол	1		1	Практические задания.
10	Учебная игра в пионербол	1		1	Практические задания.
<b>Раздел 2. Волейбол.</b>					
1	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.	1	1		Беседа с презентацией <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
2	Техника верхней и нижней передачи мяча в парах.	1		1	Практические задания.
3	Пионербол в элементах волейбола	1		1	Практические задания.

4	Пионербол в элементах волейбола	1		1	Практические задания.
5	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в мини-волейбол	1		1	Практические задания.
6	Тактика верхней и нижней передачи мяча.	1		1	Практические задания.
7	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.			1	Практические задания.
8	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	1		1	Практические задания.
9	Правила и основы судейства. Мини-волейбол	1		1	Практические задания.
10	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.	1		1	Практические задания.
11	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1		1	Практические задания.
12	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	1		1	Практические задания.
13	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	1		1	Практические задания.
14	Тактические действия в игре.	1		1	Практические задания.
15	Тактические действия в игре.	1		1	Практические задания.
16	Учебная игра	1		1	Практические задания.
Раздел 3. Баскетбол					
1	Стойка игрока, перемещения в б/б.	1		1	Практические задания. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
2	Техника ведения мяча по прямой со сменой рук и направления.	1		1	Практические задания.
3	Ловля и броски мяча на месте и в движении	1		1	Практические задания.
4	Броски с места	1		1	Практические задания.
5	Броски в движении	1		1	Практические задания.

6	Остановки в два шага и прыжком	1		1	Практические задания.
7	Тактические действия в игре.	1		1	Практические задания.

### 8 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Виды деятельности
<b>Введение.</b>					
1	Вводное занятие. Т.Б. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми .	1	1		Беседа с презентацией
<b>Раздел 1. Волейбол.</b>					
1	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.	1	1		Беседа с презентацией <a href="https://media.prosv.ru/content/">https://media.prosv.ru/content/</a>
2	Техника верхней и нижней передачи мяча в парах.	1		1	Практические задания.
3	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.	1		1	Практические задания.
4	Тактика верхней и нижней передачи мяча.	1		1	Практические задания.
5	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1		1	Практические задания.
6	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	1		1	Практические задания.
7	Правила и основы судейства. Мини-волейбол	1		1	Практические задания.
8	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.	1		1	Практические задания.
9	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	1		1	Практические задания.
10	Блокирование.	1		1	Практические задания.
11	Одиночное блокирование.	1		1	Практические задания.
12	Групповое блокирование.	1		1	Практические задания.



13	Тактика защиты.	1		1	Практические задания.
14	Тактика нападения.	1		1	Практические задания.
15	Нападающий удар.	1		1	Практические задания.
16	Нападающий удар.	1		1	Практические задания.
17	Тактические действия в игре.	1		1	Практические задания.
18	Тактические действия в игре.	1		1	Практические задания.
19	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1		1	Практические задания.
20	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1		1	Практические задания.
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>					
1	История возникновения игры баскетбол. Правила игры.	1		1	Историческая справка с знакомством с содержанием официальных правил.
2	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1		1	Знакомство с содержанием официальных правил. <a href="https://media.prosv.ru/content/">https://media.prosv.ru/content/</a>
3	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол, передачи мяча одной рукой, передачи от груди	1		1	Практические задания.
4	Техника передачи мяча. Учебная игра	1		1	Практические задания.
5	Офп. Учебная игра в баскетбол	1		1	Практические задания.
6	Штрафной бросок.	1		1	Практические задания.
7	Тактика защиты и нападения в баскетболе.	1		1	Практические задания.
8	Тактика защиты и нападения в баскетболе.	1		1	Практические задания.
9	Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	Практические задания.
10	Учебная игра			1	
<b>Раздел 3. Футбол.</b>					
1	Удар по неподвижному мячу, по воротам.	1		1	Практические задания. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/</a>

					start/
2	Остановка катящегося мяча	1		1	Практические задания.
3	Ведение мяча, обводка мячом ориентиров.  Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	Практические задания.

### 9 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Виды деятельности
<b>Введение.</b>					
1	Вводное занятие. Т.Б. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми .	1	1		Беседа с презентацией
<b>Раздел 1. Волейбол.</b>					
1	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.	1	1		Беседа с презентацией <a href="https://media.prosv.ru/content/">https://media.prosv.ru/content/</a>
2	Техника верхней и нижней передачи мяча в парах.	1		1	Практические задания.
3	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.	1		1	Практические задания.
4	Тактика верхней и нижней передачи мяча.	1		1	Практические задания.
5	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1		1	Практические задания.
6	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	1		1	Практические задания.
7	Правила и основы судейства. Мини-волейбол	1		1	Практические задания.
8	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.	1		1	Практические задания.
9	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола	1		1	Практические задания.
10	Блокирование.	1		1	Практические задания.

11	Одиночное блокирование.	1		1	Практические задания.
12	Групповое блокирование.	1		1	Практические задания.
13	Тактика защиты.	1		1	Практические задания.
14	Тактика нападения.	1		1	Практические задания.
15	Нападающий удар.	1		1	Практические задания.
16	Нападающий удар.	1		1	Практические задания.
17	Тактические действия в игре.	1		1	Практические задания.
18	Тактические действия в игре.	1		1	Практические задания.
19	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1		1	Практические задания.
20	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1		1	Практические задания.
21	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам				
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>					
1	История возникновения игры баскетбол. Правила игры.	1		1	Историческая справка с знакомством с содержанием официальных правил. <a href="https://media.prosv.ru/content/">https://media.prosv.ru/content/</a>
2	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	1		1	Знакомство с содержанием официальных правил.
3	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол, передачи мяча одной рукой, передачи от груди	1		1	Практические задания.
4	Техника передачи мяча.	1		1	Практические задания.
5	Офп. Учебная игра в баскетбол	1		1	Практические задания.
6	Штрафной бросок.	1		1	Практические задания.
7	Тактика защиты и нападения в баскетболе.	1		1	Практические задания.
8	Тактика защиты и нападения в баскетболе.	1		1	Практические задания.

9	Учебная игра по упрощенным правилам	1		1	Практические задания.
<b>Раздел 3. Футбол.</b>					
1	Удар по неподвижному мячу, по воротам.	1		1	Практические задания. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a>
2	Остановка катящегося мяча	1		1	Практические задания.
3	Ведение мяча, обводка мячом ориентиров.	1		1	Практические задания.
	Учебная игра по упрощенным правилам				