**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ- ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Красноярского края‌‌** .**Администрация Абанского района‌**​

**Чигашетская ООШ филиал МКОУ Почетская СОШ**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Зарембазаместитель директора по УВР  Заремба ОГ  Протокол №1 от «31» августа 2023 г. | Печать на РП (2) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Программа внеурочной деятельности**

**« Спортивные игры»**

**для учащихся 5-9 классов**

составитель: учитель физической культуры

Ануфриева ТА.

**2023-2024 г**

**Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

* Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
* Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
* Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
* Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
* Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «Владимировская средняя школа»;
* Положением о внеурочной деятельности в МКОУ «Владимировская средняя школа»;
* Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МКОУ «Владимировская средняя школа».

             Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

**Актуальность программы определяется крайне высоким уровень 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 поддержаниях 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 является** формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей 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 программы**-   5 класс

**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. 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.

**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.

**Гандбол-8ч**

1.**Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. **Специальная подготовка.** Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

**Волейбол- 10 ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. 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?» .Спортивные игры с мячом.

**Футбол -5 ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. 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». Спортивные игры с мячом.

**6 класс**

**Теоретические знания:**

выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта;

проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;

методы закаливания.

**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 поимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. 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.

**Баскетбол -12 ч**

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.

**Гандбол-8ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Развитие гандбола в России Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

**2. Специальная подготовка.**   Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

**Волейбол- 10 ч**

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

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

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

**Футбол – 5 ч**

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

**Теоретические знания**

Положительное  влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

выполнение творческих проектов.

**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. 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.

**Баскетбол- 12 ч**

**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.

**Гандбол-8ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований.  Закаливание организма.

**2.Специальная подготовка.** Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Командные тактические действия

**Волейбол- 10ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. 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 – 5ч**

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

**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 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. 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.

**Баскетбол- 12 ч**

**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.

**Гандбол-8ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

**2.Специальная подготовка.** Совершенствование техники перемещений Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия

**Волейбол – 10 ч**

**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».

**Футбол –5 ч**

**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).

**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 исключающего 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

**5 класс**

**Знания о физической культуре**

**ученик научится:**

* рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
* рационально планировать режим дня;
* *пятиклассник 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 приема 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.

**6 класс**

**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;

**7 класс**

**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;

**8 класс**

**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 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов |
|
|
| Теоретические знания в процессе занятия | | |
|  | **Баскетбол** | **12** |
| 1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста | 1 |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов. | 1 |
| 3 | Передачи мяча. Ловля мяча | 1 |
| 4 | Ведение мяча | 1 |
| 5-6 | Броски в кольцо | 2 |
| 7-8 | Игра в защите. Защита зоны. | 2 |
| 9-10 | Игра в нападении | 2 |
| 11-12 | Игра в защите. Личная защита. | 2 |
|  | **Гандбол** | **8** |
| 1 | Правила игры, стойка, перемещения. | 1 |
| 2 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 |
| 4 | Техника броска. | 1 |
| 5 | Техника броска. | 1 |
| 6 | Техника ведения мяча в движении с изменением направления. | 1 |
| 7 | Закрепление техники опорного броска. | 1 |
| 8 | Техника игры в защите. | 1 |
|  | **Пионербол** | **10** |
| 1-2 | Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах. | 2 |
| 3-4 | Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. | 2 |
| 5-6 | Закрепление техники приема мяча с подачи. | 2 |
| 7-8 | Прием высоко летящего мяча. | 2 |
| 9-10 | Техника и тактика игры в пионербол. | 2 |
| **Футбол** | | **5** |
| 1 | Остановка катящегося мяча. | 1 |
| 2 | Ведение мяча. | 1 |
| 3 | Игра в футбол по упрощѐнным правилам (мини-футбол) | 1 |
| 4 | Техника и тактика игры | 1 |
| 5 | Техника и тактика игры | 1 |
|  | Всего34 часа | 34 |

**6-класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов |
|
|
| Теоретические знания в процессе занятия | | |
| **Баскетбол** | | 12 |
| 1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста | 1 |
| 2-3 | Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении. | 2 |
| 4-5 | Ведение мяча. Эстафеты. | 2 |
| 6-7 | Броски в кольцо. Подвижные игры. | 2 |
| 8-9-10 | Игра по упрощенным правилам. | 3 |
| 11-12 | Бросок мяча в кольцо с 5 точек. | 2 |
|  | **Гандбол** | **8** |
| 1 | Правила игры, стойка, перемещения. | 1 |
| 2 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 |
| 4 | Техника броска. | 1 |
| 5 | Техника броска. | 1 |
| 6 | Техника ведения мяча в движении с изменением направления. | 1 |
| 7 | Закрепление техники опорного броска. | 1 |
| 8 | Техника игры в защите. | 1 |
|  | **Пионербол** | **10** |
| 1-2 | Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах. | 2 |
| 3-4 | Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. | 2 |
| 5-6 | Закрепление техники приема мяча с подачи. | 2 |
| 7-8 | Прием высоко летящего мяча. | 2 |
| 9-10 | Техника и тактика игры в пионербол. | 2 |
| **Футбол** | | **5** |
| 1 | Остановка катящегося мяча. | 1 |
| 2 | Ведение мяча. | 1 |
| 3 | Игра в футбол по упрощѐнным правилам (мини-футбол) | 1 |
| 4 | Техника и тактика игры | 1 |
| 5 | Техника и тактика игры | 1 |
|  | Всего | 34 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов |
|
|
| Теоретические знания в процессе занятия | | |
| **Баскетбол** | | **12** |
| 1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста | 1 |
| 2 | Передачи мяча. Ловля мяча | 1 |
| 3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 |
| 4 | Ведение мяча | 1 |
| 5 | Броски в кольцо | 1 |
| 6 | Игра в защите | 1 |
| 7-8 | Личная защита игрока. | 2 |
| 9-10 | Игра в нападении. | 2 |
| 11-12 | Защита зоны, тактика игры в баскетбол. | 2 |
| **Гандбол** | | **8** |
| 1 | Правила игры, стойка, перемещения. | 1 |
| 2 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 |
| 4 | Техника броска. | 1 |
| 5 | Техника броска. | 1 |
| 6 | Техника ведения мяча в движении с изменением направления. | 1 |
| 7 | Закрепление техники опорного броска. | 1 |
| 8 | Техника игры в защите. | 1 |
|  | **Волейбол** | **10** |
| 1-2 | Техника верхней и нижней передачи мяча | 2 |
| 3-4 | Нижняя прямая подача мяча. | 2 |
| 5-6 | Прием мяча. Передача у стены, в парах. | 2 |
| 7-8 | Прием мяча от сетки. | 2 |
| 9-10 | Закрепление техники приема мяча с подачи | 2 |
| **Футбол** | | **5** |
| 1 | Остановка катящегося мяча. | 1 |
| 2 | Ведение мяча. | 1 |
| 3 | Игра в футбол, (мини-футбол) | 1 |
| 4 | Техника и тактика игры | 1 |
| 5 | Техника и тактика игры | 1 |
|  | Всего | **35** |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов |
|
|
| Теоретические знания в процессе занятия | | |
| **Баскетбол** | | **12** |
| 1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста | 1 |
| 2 | Передачи мяча. Ловля мяча | 1 |
| 3 | Ведение мяча | 1 |
| 4-5 | Броски в кольцо  в движении с 2 шагов. Штрафной бросок . Бросок с трех очковой зоны. | 2 |
| 6-7 | Игра в защите | 2 |
| 8-9 | Игра в нападении | 2 |
| 10-11. | Игра в защите | 2 |
| 12 | Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований. | 1 |
| **Гандбол** | | **8** |
| 1 | Правила игры, стойка, перемещения. | 1 |
| 2 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 |
| 4 | Техника броска. | 1 |
| 5-6 | Техника и тактика игры. | 2 |
| 7 | Игра в нападении. | 1 |
| 8 | Игра в защите. | 1 |
|  | **Волейбол** | **10** |
| 1-2 | Закрепление техники передач | 2 |
| 3-4 | Верхняя прямая подача | 2 |
| 5-6-7 | Закрепление техники приема мяча с подачи. | 3 |
| 8 | Нападающий удар. | 1 |
| 9-10 | Техника и тактика игры в волейбол. | 2 |
| **Футбол** | | **6** |
| 1 | Остановка высоко летящего мяча. | 1 |
| 2 | Ведение мяча. | 1 |
| 3 | Удар по воротам. | 1 |
| 4 | Тактические действия игры в футбол. | 1 |
| 5 | Игра в футбол, (мини-футбол) | 1 |
| 6 | Игра в футбол,(мини-футбол) | 1 |
|  | Всего | 36 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Правила игры, стойка, перемещения. | 1 |
| 2 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 3 | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | 1 |
| 4 | Техника броска. | 1 |
| 5-6 | Техника и тактика игры. | 2 |
| 7 | Игра в нападении. | 1 |
| 8 | Игра в защите. | 1 |
| **Волейбол** | | **10** |
| 1 | Передачи мяча в парах, тройках. | 1 |
| 2 | Прием мяча. | 1 |
| 3-4 | Нападающий удар. | 2 |
| 5 | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |
| 6-7 | Блокирование. | 2 |
| 8-10 | Техника и тактика игры. | 3 |
| **Футбол** | | **4** |
| 1 | Остановка катящегося мяча. | 1 |
| 2 | Ведение мяча. | 1 |
| 3-4 | Игра в футбол | 2 |
|  | Всего | **34** |

**Календарно – тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Планируемый результат** | **Дата** | | |
| **1** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке. | Беседа, практическое занятие. | Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 1.09 | | |
| **2** | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу. | Практическое занятие. | Научить выполнять ведение  мяча стоя на месте и в беге. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 8.09 | | |
| **3** | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке. | Практическое занятие. | Научить передавать  мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 15.09 | | |
| **4** | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | Практическое занятие. | Научить передавать  мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 22.09 | | |
| **5** | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); | Практическое занятие. | Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 29.09 | | |
| **6** | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения. | Практическое занятие. | Научатся передавать  мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 6.10 | | |
| **7** | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой. | Практическое занятие. | Научатся передавать  мяч, стоя на месте и в движении.  Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 13.10 | | |
| **8** | Ловля и передача  мяча на месте и в движении. Бег с ускорением. | Практическое занятие. | Научатся  передавать  ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 20.10 | | |
| **9** | Ловля и передача  мяча на месте и в движении. Челночный бег. | Практическое занятие. | Научатся  передавать  ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 27.10 | | |
| **10** | Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места. | Практическое занятие. | Научатся  передавать  ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 9.11 | | |
| **11** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы. | Практическое занятие. | Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 16.11 | | |
| **12** | Игра  в баскетбол по упрощенным правилам. | Практическое занятие. | Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 23.11 | | |
| **13** | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. | Беседа, практическое занятие. | Научить планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 30.11 | | |
| **14** | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 7.12 | | |
| **15** | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 14.12 | | |
| **16** | Блокирование, персональная опека | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 21.12 | | |
| **17** | Тактика нападения. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 28.12 | |
| **18** | Основные принципы нападения. Расстановки. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 30.12 | |
| **19** | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 12.01 | |
| **20** | Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели». | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 19.01 | |
| **21** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | Беседа, практическое занятие. | Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 26.01 | |
| **22** | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять бросок мяча с силой, ловить и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 2.02 | |
| **23** | Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять подбрасывание мяча вверх и ловит. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 9.02 | |
| **24** | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 16.02 | |
| **25** | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 1.03 |
| **26** | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачу  и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 15.03 |
| **27** | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачу  и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 22.03 |
| **28** | Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча. | Беседа. Практическое занятие. | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать  комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 5.04 |
| **29** | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 12.04 |
| **30** | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 19.04 |
| **31** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча. | Беседа, практическое занятие. | Дать представление о влияние занятий футболом на физическое развитие организма,  методы закаливания. Научить ведению и передачи  мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 26.04 |
| **32** | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 3.05 |
| **33** | Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 17.03 |
| **34** | Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 24.05 |
| **Итого :34 часа** | | | | | | |

**Календарно – тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Планируемый результат** | **Дата** | |
| **1** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке. | Беседа, практическое занятие. | Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 1.09 | |
| **2** | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу. | Практическое занятие. | Научить выполнять  мяча стоя на месте и в беге. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 8.09 | |
| **3** | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке. | Практическое занятие. | Научить передавать  мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 15.09 | |
| **4** | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | Практическое занятие. | Научить передавать  мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 22.09 | |
| **5** | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); | Практическое занятие. | Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 29.09 | |
| **6** | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения. | Практическое занятие. | Научатся передавать  мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 6.10 | |
| **7** | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой. | Практическое занятие. | Научатся передавать  мяч, стоя на месте и в движении.  Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 13.10 | |
| **8** | Ловля и передача  мяча на месте и в движении. Бег с ускорением. | Практическое занятие. | Научатся  передавать  ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 20.10 | |
| **9** | Ловля и передача  мяча на месте и в движении. Челночный бег. | Практическое занятие. | Научатся  передавать  ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 27.10 | |
| **10** | Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места. | Практическое занятие. | Научатся  передавать  ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 10.11 | |
| **11** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы. | Практическое занятие. | Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 17.11 | |
| **12** | Игра  в баскетбол по упрощенным правилам. | Практическое занятие. | Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 24.11 | |
| **13** | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. | Беседа, практическое занятие. | Научить планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 1.12 | |
| **14** | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 8.12 | |
| **15** | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 15.12 | |
| **16** | Блокирование, персональная опека | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 22.12 | |
| **17** | Тактика нападения. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 29.12 | |
| **18** | Основные принципы нападения. Расстановки. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 12.01 | |
| **19** | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 19.01 | |
| **20** | Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели». | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 26.01 | |
| **21** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | Беседа, практическое занятие. | Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 2.02 |
| **22** | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять бросок мяча с силой, ловить и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 9.02 |
| **23** | Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять подбрасывание мяча вверх и ловит. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 16.02 |
| **24** | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 1.03 |
| **25** | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 15.03 |
| **26** | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачу  и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 22 .03 |
| **27** | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачу  и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 5.04 |
| **28** | Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча. | Беседа. Практическое занятие. | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать  комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 12.04 |
| **29** | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 19.04 |
| **30** | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 26.04 |
| **31** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника | Беседа, практическое занятие. | Дать представление о влияние занятий футболом на физическое развитие | | 27.04 |
| **32** | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 3.05 |
| **33** | Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 17.05 |
| **34** | Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. | | 24.05 |

**Календарно – тематическое планирование 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Планируемый результат** | | **Дата** |
| **1** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке. | Беседа, практическое занятие. | Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 1.09 |
| **2** | Ведение мяча в движении. Остановка в прыжке. | Практическое занятие. | Научить выполнять  бросок мяча в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 8.09 |
| **3** | Передача мяча с отскоком об пол. Стойка игрока, передвижение в стойке. | Практическое занятие. | Научить передавать  мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 15.09 |
| **4** | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). | Практическое занятие. | Научить передавать  мяч, с отскоком об пол.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 22.09 |
| **5** | Передача мяча двумя руками  в движении (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); | Практическое занятие. | Научить выполнять передачу мяча в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 29.09 |
| **6** | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения. | Практическое занятие. | Научатся передавать  мяч в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 6.10 |
| **7** | Учебная игра баскетбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в игре.  Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 13.10 |
| **8** | Ловля и передача  мяча на месте и в движении. Бег с ускорением. | Практическое занятие. | Научатся  передавать,  ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 20.10 |
| **9** | Учебная игра баскетбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в игре.  Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 27.10 |
| **10** | Штрафной бросок. | Практическое занятие. | Научатся  выполнять штрафной бросок .  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 10.11 |
| **11** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы. | Практическое занятие. | Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 17.11 |
| **12** | Игра  в баскетбол по упрощенным правилам. | Практическое занятие. | Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 24.11 |
| **13** | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах. | Беседа, практическое занятие. | Научить планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. | | 1.12 |
| **14** | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 8.12 |
| **15** | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику | | 15.12 |
| **16** | Блокирование, персональная опека | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 22.12 |
| **17** | Тактика нападения. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 29.12 |
| **18** | Основные принципы нападения. Расстановки. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 12.01 |
| **19** | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 19.01 |
| **20** | Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели». | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 26.01 |
| **21** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | Беседа, практическое занятие. | Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 2.02 |
| **22** | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачи мяча и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры вволейбол. | | 9.02 |
| **23** | Верхняя и нижняя подача мяча. | Практическое занятие. | Научатся выполнять подачу мяча и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 16.02 |
| **24** | Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча. Игра в волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачу мяча в парах, тройках, на месте и в движении.  Принимать мяч после подачи. | | 1.03 |
| **25** | Нападающий удар. | Практическое занятие. | Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 15.03 | |
| **26** | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачу  и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 22.03 | |
| **27** | Подача и прием мяча. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачу  и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 5.04 | |
| **28** | Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Нижняя прямая подача мяча. | Беседа. Практическое занятие. | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать  комплекс упражнений. | 12.04 | |
| **29** | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 19.04 | |
| **30** | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 26.04 | |
| **31** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние физической культуры на развитие организм. Ведение, передача мяча внутренней стороны стопы. | Беседа, практическое занятие. | Дать представление о влияние занятий физической культурой на развитие организма,  Научить ведению и передачи  мяча внутренней | 27.04 | |
| **32** | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 3.05 | |
| **33** | Передачи мяча в парах. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 17.05 | |
| **34** | Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры.  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 24.05 | |

**Календарно – тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Планируемый результат** | **Дата** | | |
| **1** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке. | Беседа, практическое занятие. | Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 1-09 | | |
| **2** | Передвижения, повороты,  мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | Практическое занятие. | Научить выполнять повороты и   бросок мяча в кольцо  прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 8.09 | | |
| **3** | Передвижения, повороты,  мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | Практическое занятие. | Научить выполнять повороты и   бросок мяча в кольцо  прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 15.09 | | |
| **4** | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | Практическое занятие. | Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 22.09 | | |
| **5** | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | Практическое занятие. | Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 29.09 | | |
| **6** | Защитные действия в игре. | Практическое занятие. | Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча..  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 5.10 | | |
| **7** | Учебная игра баскетбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в игре.  Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 13.10 | | |
| **8** | Защитные действия в игре. | Практическое занятие. | Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча..  Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 20.10 | | |
| **9** | Учебная игра баскетбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в игре.  Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 27.10 | | |
| **10** | Штрафной бросок. | Практическое занятие. | Научатся  выполнять штрафной бросок | 10.11 | | |
| **11** | Защитные действия в игре. | Практическое занятие. | Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча. | 17.11 | | |
| **12** | Игра  в баскетбол по правилам. | Практическое занятие. | Знать правила игры, выполнять игровые тактические действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 24.11 | | |
| **13** | Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры | Беседа, практическое занятие. | Научить планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре | 1.12 | | |
| **14** | Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 8.12 | | |
| **15** | Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 15.12 | | |
| **16** | Блокирование, персональная опека | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 22.12 | | |
| **17** | Тактика нападения. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 29.12 | | |
| **18** | Основные принципы нападения. Расстановки. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | 12.01 | | |
| **19** | Тактика нападения. Основные принципы нападения. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 19.01 | |
| **20** | Броски мяча по воротам с дальнего расстояния. Учебная игра в гандбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Выполнять броски в ворота с дальнего расстояния. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 26.01 | |
| **21** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча. | Беседа, практическое занятие. | Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 2.02 | |
| **22** | Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачи мяча и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 9.02 | |
| **23** | Приемы и передачи  мяча. | Практическое занятие. | Научатся выполнять подачу мяча и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 16.02 | |
| **24** | Верхняя прямая подача мяча. | Практическое занятие. | Научатся выполнять верхнюю подачу мяча.  Принимать мяч после подачи. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 1.03 | |
| **25** | Нападающий удар. | Практическое занятие. | Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 15.03 | |
| **26** | Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачу  и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 22.03 | |
| **27** | Подача и прием мяча. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять передачу  и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 5.04 | |
| **28** | Верхняя  прямая подача мяча. Защитные действия. | Беседа. Практическое занятие. | Научатся выполнять верхнюю  прямую подачу мяча. Разрабатывать  комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | 12.04 | |
| **29** | Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 19.04 |
| **30** | Защитные действия. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся техники индивидуального и группового блокирования. Выполнять верхнюю прямую | | | 26.04 |
| **31** | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы Пас подъёмом стопы | Беседа, практическое занятие. | Научить передачи  мяча внутренней стороны стопы и подъемом стопы. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 27.04 |
| **32** | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять остановку  мяча подъемом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 3.05 |
| **33** | Остановка мяча бедром. Остановка мяча под подошвой. | Практическое занятие. | Научатся выполнять остановка мяча бедром, остановка мяча под подошвой. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 17.05 |
| **34** | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять остановку  мяча подъемом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | 24.05 |
|  | Итого 34 часа |  |  | | |  |