Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 14»
(МКОУ «Центр образования №14»)

«Согласовано»
Педагогическим советом
МКОУ «Центр образования №14»
Протокол №1
от «31» августа 2023г

«Утверждено»
Приказом директора
МКОУ «Центр образования №14»
_____Н.В.Кулешова
Приказ № 56-д
от 31» августа 2023г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»
Классы: 5-9

Разработана:
Хайруллиным А.Ф..,
учителем физической культуры

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FCE46DCE826E54FD86C831A79998E823
Владелец: Кулешова Надежда Викторовна
Действителен: с 10.01.2023 до 04.04.2024

2023 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии стребованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественныхсвойствах 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.

Коммуникативные:

- 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.

Регулятивные:

-соотнесение известного и неизвестного; -планирование; -оценка;

- способность к волевому усилию;

Познавательные:

1.Формулирование цели
2.Выделение необходимой информации
3.Структурирование
4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
5.Рефлексия
6.Анализ и синтез
7.Сравнение
8.Классификации
9.Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся

должнызнать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты.

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

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

Содержание курса
5 класс (34 часа)

Общая физическая подготовка

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

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

Баскетбол

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

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте(мячснизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

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

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол–игра для всех.Основные линии разметкиспортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста.Броски мячадвумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

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

Футбол

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

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

6 класс.
(34 часа).

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

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

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойкебаскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

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

Волейбол

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямойнижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

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

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка.Пред матчевая разминка.Чтозапрещено при игре в футбол.
2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча.Ведение мячавнешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс.
(34 часа)

Общая физическая подготовка

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

Волейбол

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

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

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

Волейбол

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

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

Футбол

1.*Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом).
Физическая нагрузка и её влияние начастоту сердечных сокращений (ЧСС).
Закаливание организма зимой.
2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному икатящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс.
(34 часа)

Общая физическая подготовка

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

Баскетбол

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

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

Волейбол

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

Футбол

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

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

9 класс.
(34 часа)

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками,
с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

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

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

Волейбол

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

2.*Специальная подготовка.*

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

Футбол

1.*Основы знаний.*

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

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

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

2.Специальная подготовка

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

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

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры. Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

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

Тематическое планирование для 5-9 классов (34 часа)

№ п\п	тема	Количество часов
1	Баскетбол	12
2	Волейбол	12
3	Футбол	10
	Всего:	34

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ занятия	Тема	Количество часов	Дата
1.	Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	1	
2.	Остановка в два шага	1	
3.	Передача мяча	1	
4.	Ловля мяча	1	
5.	Ведение мяча	1	
6.	Броски в кольцо	1	
7.	Подвижные игры : «Салки с мячом»	1	
8.	Подвижные игры: «Салки без мяча»	1	
9.	Подвижные игры: «Передай мяч над головой»	1	
10.	Подвижные игры: «Передал- садись»	1	
11.	Подвижные игры: «Салки с двумя мячами»	1	
12.	Подвижные игры по выбору. Эстафеты	1	
13.	Волейбол. Перемещение без мяча.	1	
14.	Перемещение с мячом	1	
15.	Передача мяча сверху	1	
16.	Передача мяча снизу	1	
17.	Комбинирование передач: сверху, снизу	1	
18.	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	
19.	Нижняя прямая подача с трёх метров	1	
20.	Приём мяча снизу	1	
21.	Приём мяча сверху	1	
22.	Эстафеты с волейбольным мячом	1	
23.	Подвижные игры по выбору капитанов команд	1	
24.	Пионербол с одним мячом	1	
25.	Футбол. Стойки и перемещения	1	
26.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов	1	
27.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	
28.	Передача мяча в парах	1	
29.	Передача мяча в тройках	1	
30.	Передача мяча головой	1	
31.	Эстафеты с футбольным мячом	1	
32.	Подвижная игра: «Догони мяч»	1	
33.	Подвижная игра: «Гонка мячей»	1	
34.	Подвижная игра: «Футбольный бильярд»	1	

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ занятия	Тема	Количество часов	Дата
1.	Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	1	
2.	Остановка баскетболиста	1	
3.	Передача мяча	1	
4.	Ловля мяча	1	
5.	Ведение мяча	1	
6.	Броски в кольцо	1	
7.	Игра в защите	1	
8.	Игра в нападении	1	
9.	Тестирование	1	
10.	Игра в баскетбол 3/3	1	
11.	Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	1	
12.	Игровые задания 2/1, 3/1	1	
13.	Волейбол. Закрепление техники передачи	1	
14.	Передача мяча над собой	1	
15.	Передача мяча через сетку	1	
16.	Индивидуальные тактические действия в защите	1	
17.	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	
18.	Верхняя прямая подача с середины площадки	1	
19.	Верхняя прямая подача с трёх метров	1	
20.	Приём мяча снизу	1	
21.	Приём подачи сверху	1	
22.	Эстафеты с волейбольным мячом	1	
23.	Подвижные игры с игровыми заданиями	1	
24.	Двусторонняя учебная игра	1	
25.	Футбол. Остановка катящегося мяча	1	
26.	Остановка катящегося мяча подошвой	1	
27.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма	1	
28.	Ведение мяча между стойками	1	
29.	Ведение мяча с остановками по сигналу	1	
30.	Игра по упрощённым правилам мини- футбол	1	
31.	Игровые задания 3/1 и 2/1	1	
32.	Игра мини-футбол	1	
33.	Подвижная игра: «Гонка мячей»	1	
34.	Подвижная игра: «Футбольный бильярд»	1	

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ занятия	Тема	Количество часов	Дата
1.	Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	1	
2.	Остановка баскетболиста	1	
3.	Передача мяча	1	
4.	Ловля мяча	1	
5.	Ведение мяча	1	
6.	Броски в кольцо	1	
7.	Игра в защите	1	
8.	Игра в нападении	1	
9.	Тестирование	1	
10.	Игра в баскетбол 3/3	1	
11.	Игра по правилам баскетбола	1	
12.	Участие в школьных соревнованиях	1	
13.	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении	1	
14.	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите	1	
15.	Передача мяча через сетку	1	
16.	Комбинации из освоенных элементов	1	
17.	Закрепление техники передач	1	
18.	Верхняя прямая подача	1	
19.	Приём мяча с подачи	1	
20.	Закрепление техники приёма мяча с подачи	1	
21.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача	1	
22.	Эстафеты с волейбольным мячом	1	
23.	Подвижные игры с игровыми заданиями	1	
24.	Двусторонняя учебная игра	1	
25.	Футбол. Удары по воротам на точность	1	
26.	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу	1	
27.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма	1	
28.	Ведение мяча между стойками и с обводкой предметов	1	
29.	Ведение мяча с остановками по сигналу, с пассивным и активным сопротивлением защитника	1	
30.	Игра по упрощённым правилам мини- футбол	1	
31.	Игра по правилам	1	
32.	Подвижная игра: «Передай мяч над головой»	1	
33.	Подвижная игра: «Гонка мячей»	1	
34.	Подвижная игра: «Футбольный бильярд»	1	

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ занятия	Тема	Количество часов	Дата
1.	Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	1	
2.	Остановка баскетболиста	1	
3.	Передача мяча	1	
4.	Ловля мяча	1	
5.	Ведение мяча	1	
6.	Броски в кольцо	1	
7.	Игра в защите	1	
8.	Игра в нападении	1	
9.	Тестирование	1	
10.	Игра в баскетбол 3/3	1	
11.	Игра по правилам баскетбола	1	
12.	Участие в школьных соревнованиях	1	
13.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
14.	Волейбол. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	
15.	Прямой нападающий удар	1	
16.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам	1	
17.	Совершенствование верхней прямой подачи	1	
18.	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки	1	
19.	Приём мяча с подачи	1	
20.	Закрепление техники приёма мяча с подачи	1	
21.	Двусторонняя учебная игра	1	
22.	Игра по правилам	1	
23.	Одиночное блокирование	1	
24.	Страховка при блокировании	1	
25.	Футбол. Удары по воротам на точность	1	
26.	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу	1	
27.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма	1	
28.	Ведение мяча между стойками и с обводкой предметов	1	
29.	Игра в футбол по упрощённым правилам	1	
30.	Игра по упрощённым правилам мини- футбол	1	
31.	Игра по правилам	1	
32.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров	1	
33.	Участие в соревнованиях	1	
34.	Правила организации и проведения соревнований	1	

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№ занятия	Тема	Количество часов	Дата
1.	Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	1	
2.	Остановка баскетболиста	1	
3.	Передача мяча, ловля мяча	1	
4.	Ведение мяча	1	
5.	Броски в кольцо	1	
6.	Игра в защите	1	
7.	Игра в нападении	1	
8.	Тестирование и диагностирование	1	
9.	Двусторонняя игра	1	
10.	Судейство и организация соревнований	1	
11.	Правила организации и проведения соревнований	1	
12.	Участие в школьных соревнованиях	1	
13.	Волейбол. Верхняя передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
14.	Волейбол. Передача двумя руками назад	1	
15.	Прямой нападающий удар	1	
16.	Совершенствование приёма мяча с подачи	1	
17.	Совершенствование приёма мяча в защите	1	
18.	Одиночное блокирование и страховка	1	
19.	Игра по правилам	1	
20.	Взаимодействие игроков в линии защиты и нападения	1	
21.	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите	1	
22.	Командные тактические действия в нападении и защите	1	
23.	Судейская практика	1	
24.	Соревнования	1	
25.	Футбол. Удары по мячу, остановка мяча	1	
26.	Ведение мяча., ложные движения	1	
27.	Отбор мяча, перехват мяча	1	
28.	Вбрасывание мяча	1	
29.	Техника игры вратаря	1	
30.	Тактические действия, тактика вратаря	1	
31.	Тактика игры в нападении и защите	1	
32.	Судейская практика	1	
33.	Участие в соревнованиях	1	
34.	Правила организации и проведения соревнований	1	