Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Балаганская средняя общеобразовательная школа № 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
по предмету «Физическая культура»
«Спортивные игры»
для 5 – 9 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Балаганск 2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 5 учебных лет

Цель: формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Задачи:

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

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1ч в неделю (5-7, 9 классы – 34 часа, 8 класс – 35 часов).

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих умений:

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор**,** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

-Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

-Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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 результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к

окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса внеурочной деятельности

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению спортивные игры соответствуют возрастным особенностям учащихся, способствуют формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

К концу обучения по внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивные игры» учащиеся получат возможность:

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов	
		Всего	Теория
1	Баскетбол	12	1
2	Волейбол	12	1
3	Футбол	10	1
	ИТОГО	34	3

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Основная стойка, стойка в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. построение в шеренгу. 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. 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, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

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

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

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

Волейбол

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

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

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

Футбол

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

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

Формы организации и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста, волейболиста, футболиста: техникой, тактикой или физической подготовки.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивные игры»
5 класс – 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Баскетбол – 12 часов		
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Стойка игрока (исходные положения)	1
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
3	Передача от плеча. Передача от груди	1
4	Передача из-за головы	1
5	Передача в движении	1
6	Передача на месте и в движении	1
7	Перехват мяча при передаче.	1
8	Перехват мяча при ведении.	1
9	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1
10	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	1
11	Броски в кольцо “из под кольца”.	1
12	Броски в кольцо по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.	1
Волейбол – 12 часов		
13	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
14	Стойка игрока (исходные положения)	1
15	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
16	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
17	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
18	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
19	Игровое занятие	1
20	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
21	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
22	Эстафеты с различными способами перемещений	1

23	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
24	Верхняя передача мяча над собой	1
Футбол – 10 часов		
25	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов; Подвижные игра: «Точная передача».	1
27	Удар внутренней стороной стопы по по мячу, катящемуся навстречу.	1
28	Передачи мяча в парах. Подвижные игра: «Попади в ворота».	1
29	Освоение техники ведения мяча.	1
30	Освоение техники остановки катящегося мяча.	1
31	Закрепить стойки и перемещения футболиста.	1
32	Закрепить удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	1
33	Двусторонняя игра в футбол.	1
34	Двусторонняя игра в футбол.	1

Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивные игры»
6 класс – 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Баскетбол – 12 часов		
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	1
3	Броски в кольцо “из под кольца”.	1
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	1
5	Штрафной бросок.	1
6	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
7	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
8	Командные тактические действия в нападении и защите	1
9	Двухсторонняя учебная игра	1
10	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
11	Игры развивающие физические способности	1

12	Судейство учебной игры в баскетбол	1
Волейбол – 12 часов		
13	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
14	Верхняя передача мяча в парах	1
15	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
16	Игровое занятие	1
17	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
18	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
19	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
20	Игровое занятие	1
21	Нижняя передача над собой	1
22	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1
23	Игровое занятие	1
24	Учебная игра	1
Футбол - 10 часов		
26	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Остановка катящегося мяча.	1
27	Обучение техники передачи мяча.	1
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма дуге. Подвижная игра: «Метко в цель.	1
30	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма с остановками по сигналу, Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Футбольный бильярд».	1
31	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма между стойками. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
32	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Метко в цель».	1
33	Овладение техники ударов по воротам. Подвижная игра: «Метко в цель».	1
34	Учебная игра в футбол.	1

Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивные игры»
7 класс – 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Баскетбол – 12 часов	
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Баскетбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества.	1
2	Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1
3	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Быстрый прорыв (2х1).	1
4	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2х1).	1
5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Быстрый прорыв (2х1).	1
6	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Спортивная игра «Баскетбол».	1
7	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Баскетбольные эстафеты. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1
8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3х3).	1
9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1).	1
10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2).	1
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1

	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2).	
12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча Игровые задания (3х1, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
Волейбол – 12 часов		
13	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества.	1
14	Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке	1
15	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
16	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
17	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1
18	Волейбол. Прямой нападающий удар. **Техника удара по мячу.**	1
19	Подачи и удары.	1
20	Подачи и удары.	1
21	Волейбольные упражнения	1
22	Тактические действия	1
23	Игра по правилам.	1
24	Игра по правилам.	1
Футбол — 10 часов		
25	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм.	1
26-27	Техника ведения мяча ногами. Учебная игра.	2
28-29	Техника передач мяча ногами. Учебная игра.	2
30	Техника ударов по катящему мячу ногой. Учебная игра.	1
31	Жонглирование мячом ногами. Учебная игра.	1
32	Спортивная игра «Футбол»	1
33	Спортивная игра «Футбол»	1
34	Спортивная игра «Футбол»	1

Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре «Спортивные игры»
8 класс – 35 часов (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Баскетбол – 12 часов	
1	Инструктаж по т/б. ОФП. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	1
2	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* х *2)*. Учебная игра.	1
3	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
4	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2х1).	1
5	Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* х *4)*.	1
6	Групповые тактические действия в нападении, защите.	1
7	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Групповые тактические действия в нападении, защите. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра.	1
8	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Групповые тактические действия в нападении, защите.	1
9	Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие трех игроков в нападении. Двусторонняя учебная игра.	1
10	Сочетание приемов передвижений и остановок. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1
12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Комбинации из разученных элементов (ведение, остановки, броски, передачи). Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1
	Волейбол – 13 часов	
13	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает	1

	физические качества. Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	
14-15	Прямой нападающий удар. Двусторонняя учебная игра.	2
16-17	Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра.	2
18-19	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
20-22	Одиночное блокирование. Двусторонняя учебная игра.	3
23-25	Страховка при блокировании. Двусторонняя учебная игра.	3
Футбол -10 часов		
26	Инструктаж по т/б. Основные правила игры в футбол. Тактические действия в защите, нападении.	1
27	Техника передвижения игрока. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Тактические действия в защите. Удар внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	1
28	Совершенствование техники ведения мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в нападении. Двусторонняя учебная игра.	1
29	Остановка мяча грудью. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30-31	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	2
32-33	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите, нападении. Двусторонняя учебная игра.	2
34-35	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите, нападении. Финт остановкой Двусторонняя учебная игра.	2

Тематическое планирование внеурочной деятельности
по физической культуре «Спортивные игры»
9 класс – 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Баскетбол – 12 часов	
1-2	Инструктаж по т/б. Правила баскетбола. *Технические действия:* стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
3	*Технические действия:* ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
4	*Технические действия:* ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
5	*Технические действия:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. Двусторонняя учебная игра.	1
6	Игра в защите. *Тактические действия:* выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении.	1
7	Игра в нападении. *Тактические действия:* Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
8	*Тактические действия:* диагностирование и тестирование. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Учебная игра.	1
9	*Тактические действия:* Игра по правилам баскетбола. Двусторонняя учебная игра.	1
10	Судейство и организация соревнований. *Тактические действия:* Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Двусторонняя учебная игра.	1
11	*Тактические действия:* Участие в соревнованиях Двусторонняя учебная игра.	1
12	*Тактические действия:* Правила организация и проведения	1

	соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Двусторонняя учебная игра.	
Волейбол – 12 часов		
13-14	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2
15	Передача двумя руками назад. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Двусторонняя учебная игра.	1
16	Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя учебная игра.	1
17-18	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Двусторонняя учебная игра.	2
19	Одиночное блокирование и страховка. Двусторонняя учебная игра.	1
20	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	1
21	Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	1
22	Судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1
23-24	Соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
Футбол -10 часов		
25	Инструктаж по т/б. Основные правила игры в футбол. *Техника игры:* удары по мячу, остановка мяча. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
26	*Техника игры:* ведение мяча, ложные движения (финты). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	1
27	*Техника игры:* отбор мяча, перехват мяча. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1
28	*Техника игры:* вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра.	1
29	*Техника игры:* техника игры вратаря. Игра вратаря.	1

30	*Тактика игры:* тактические действия, тактика вратаря Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
31	*Тактика игры:* тактика игры в нападении и защите Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1
32	*Тактика игры:* судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
33	*Тактика игры:* судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
34	*Тактика игры:* соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1