

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»
Старооскольского городского округа**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол
от «29» августа 2023 г.
№ 01

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
МБОУ «СОШ №34»
_____/ Селезнева Ю.В.
(подпись)
«30»августа 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета МБОУ «СОШ №34»
Протокол
от 31.08.2023 года №01

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ
«СОШ №34»
от «31» августа 2023 г.
№571

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности
«Подвижные игры»
для 5-7 классов**

Составитель:

**Лебедев К.Н.,
учитель физической культуры**

Программа внеурочной деятельности - подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчет динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-9 классов.

Программа «Подвижные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

1. Пояснительная записка

Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;

- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы;

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Подвижные 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.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:
количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Подвижные 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.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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

	техничко- тактической и физической подготовленности занимающихся.
--	---

2. Планируемые результаты освоения обучающимися 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 обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре-	1.Соотнесение	1.Формулирование цели	1.Строить

деление 2.Смысло- образование	известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	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	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов
-------------------------------------	---	--	---

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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.

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

Предметные результаты: 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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 реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные 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 подвижными 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.

Основной показатель реализации программы «Подвижные игры»

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

3. Тематическое планирование.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2
2	Остановки:		
	«Прыжком»		1
	«В два шага»		1
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах,	1
4	Ловля мяча		1

		тройках, квадрате, круге).	
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
6		Броски одной и двумя руками с	

	Броски в кольцо	места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1
7	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.	4
Волейбол			12
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	2

2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	3
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча расстояния 3-6 м от сетки	2
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	3
Футбол			10
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2
2	Удар внутренней стороной стопы по	Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней	1

	неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух	
--	--	---	--

3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1
4	Передачи мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	3
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.	3
	Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого		34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема		Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2	Остановки баскетболиста		1
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	1

		направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1

		Максимально е расстояние до корзины 3,60 метра.	
<i>Тактические действие</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
8	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
10	Игра. Участие в соревнованиях	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	3
Волейбол			12
1	Закрепление техники передачи	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	3

2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
3	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2
4	Закрепление техники	Прием мяча. Прием подачи.	2

	приема мяча с подачи		
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4.	3

Футбол

10

1	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и	2
2	Ведение мяча.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, обводкой стоек.	3
3	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	3
4	Подвижные игры	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.	2
	Физическая подготовка в процессе занятий		

	Итого		34
--	--------------	--	-----------

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема		Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2	Остановки баскетболиста		1
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без	1
4			

	Ловля мяча	сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей	1

		рукой.	
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	1
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
8	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	3

Волейбол			12
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	1
2	Индивидуальные тактические действия в	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного	

	защите.	сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	2
3	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	3
4	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	1
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	3
Футбол			10

1	Удар по мячу	<p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень</p>	2
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника а. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.</p>	3
3	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2
4	Подвижные игры.	<p>Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».</p> <p>Эстафеты. Приложение №4.</p>	3
	Физическая подготовка в процессе занятий		

	Итого		34
--	--------------	--	-----------

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема		Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
2	Остановки баскетболиста		1
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное	1

		расстояние до корзины 4,80 метра.	
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1

8	Игра в нападении	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие д	1
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам мини-баскетбола. Участие в соревнованиях.	3
Волейбол			12
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	2

2	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
3	Совершенствование верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	2
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
5	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с	2
6	Одиночное блокирование	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.	1
7	Страховка при блокировании		1
Футбол			10

1	Удар по мячу	<p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка катящегося, летящего мяча.</p> <p>Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень</p>	2
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника.</p> <p>Ложные движения.</p>	2
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4

4	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
	Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого		34

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	
	<p>Б а с к е т б о л</p>	12	
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным и шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
2	Остановки баскетболиста	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка,	1

		поворот, ускорение).	
3	Передача и ловля мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении б пассивным	1
4	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлени я движения и скорости. Ведение без сопротивле ния, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
5	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в	1

		<p>движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивле ния защитника, с противодейс твием.</p>	
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	<p>Выравнива ние и выбивание мяча. Перехват двух игроков «отдай мяч и выйди».</p>	1
8	Игра в нападении	<p>Взаимодейс твие двух, трех игроков в «заслон».</p> <p>Взаимодейс твие игроков (тройка и малая восьмерка).</p>	1
9	Диагностир ование и тестирован ие	<p>Тестирован ие сформирова нности</p>	1 1

Б а с к е т б о л	12		
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным и шагами	1
2	Остановки баскетболиста	боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1

3	Передача и ловля мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении б пассивным	1
4	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
5	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без	1

		сопротивления защитника, с противодействием.	
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
8	Игра в нападении	Взаимодействие двух, трех игроков в «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).	1
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование сформированности	1 1

		умений и навыков.	
1 0	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	1
1 1	Судейство и организация соревнований соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
1 2	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
Волейбол			12
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
2	Передача двумя руками назад		1
3	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
5	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка	1
6	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2

7	Командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	2
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1
9	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
Футбол			10
<i>Техника игры:</i>			
1	Удары по мячу, остановка	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	1 1

		умений и навыков.	
1 0	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	1
1 1	Судейство и организация соревнований соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
1 2	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
Волейбол			12
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
2	Передача двумя руками назад		1
3	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
5	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка	1
6	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2

7	Командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	2
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1
9	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
Футбол			10
<i>Техника игры:</i>			
1	Удары по мячу, остановка	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	1 1

		умений и навыков.	
1 0	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	1
1 1	Судейство и организация соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
1 2	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
Волейбол			12
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
2	Передача двумя руками назад		1
3	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
5	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка	1
6	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2

7	Командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	2
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.	1
9	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
Футбол			10
<i>Техника игры:</i>			
1	Удары по мячу, остановка	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и	1 1

	мяча	владения мячом.	
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника а. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	1
3	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1
4	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
5	Техника игры вратаря	Игра вратаря	1
<i>Тактика игры:</i>			
6	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
7	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
9	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в	2
	Физическая подготовка		

	в процессе занятий		
	Итого		34

	мяча	владения мячом.	
2 2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника а. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	1
3	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1
4	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
5	Техника игры вратаря	Игра вратаря	1
<i>Тактика игры:</i>			
6	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
7	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
9	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в	2
	Физическая подготовка		

	в процессе занятий		
	Итого		34

5. Содержание программы

Первый год обучения

Общая физическая подготовка

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

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

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

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

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

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

Волейбол

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

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.

Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

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

Футбол

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

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

Второй год обучения

Общая физическая подготовка

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

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

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

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

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

Волейбол

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

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

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

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая 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».

Третий год обучения

Общая физическая подготовка

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

Волейбол

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

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

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

Волейбол

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

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

Футбол

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

Четвертый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

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

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное

ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

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

2.*Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

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

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

Пятый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, 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. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном

положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

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

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

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

6. Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).