

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
«МИР ЗНАНИЙ»

143422, Московская обл., г.о Красногорск,
с. Петрово-Дальнее, ул. Суворовская д. 3

т.: 8-915-389-88-36
т.: 8-498-601-09-10

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ЧОУ школа с углубленным
изучением иностранных языков
«Мир знаний»
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
/ Суханова И.С.
30.08.2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 01d0e9cc0059b0adab4122c2bd32bedf72
Владелец **Алексеева Оксана Михайловна**
Действителен с 9 августа 2023г. по 9 ноября 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Спортивные игры»
5-9 классы
(приложение к программе основного общего образования)

Составители: ШМО учителей
художественно-прикладного искусства и спорта

г. Красногорск
2024 г.

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы

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;

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 «Спортивные 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 «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненноважных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному 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 «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.

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.

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 со окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	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	1.Строить 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 «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- 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 реализации 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.

Основной показатель реализации программы «Спортивные 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.

5 класс

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.

Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 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».

6 класс

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».

7 класс

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.* Различия между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс

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

3. *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).

9 Класс

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 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 (троепротив 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.

Тематическое планирование

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			План	Факт	
Баскетбол (12ч)					
1	Стойки и перемещения баскетболиста	1	1 неделя		https://educont.ru/
2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	2 неделя		https://educont.ru/
3	Остановки: «Прыжком»	1	3 неделя		https://educont.ru/
4	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	4 неделя		https://educont.ru/
5	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	5 неделя		https://educont.ru/
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	6 неделя		https://educont.ru/
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	7 неделя		https://educont.ru/
8	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	8 неделя		https://educont.ru/
9	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	9 неделя		https://educont.ru/
10	Подвижные игры на базе баскетбола	1	10 неделя		https://educont.ru/

11	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	11 неделя	https://educont.ru/
12	Подвижные игры на базе баскетбола	1	12 неделя	https://educont.ru/
Волейбол (12)				
13	Перемещения. Стойки игрока в волейболе	1	13 неделя	https://educont.ru/
14	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	14 неделя	https://educont.ru/
15	Передачи мяча сверху двумя руками	1	15 неделя	https://educont.ru/
16	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой	1	16 неделя	https://educont.ru/
17	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	17 неделя	https://educont.ru/
18	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1	18 неделя	https://educont.ru/
19	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1	19 неделя	https://educont.ru/
20	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	20 неделя	https://educont.ru/
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	21 неделя	https://educont.ru/
22	Подвижные игры, эстафеты.	1	22 неделя	https://educont.ru/
23	Подвижные игры, эстафеты.	1	23 неделя	https://educont.ru/
24	Подвижные игры, эстафеты.	1	24 неделя	https://educont.ru/
Футбол (10)				
25	Стойки и перемещения футболиста	1	25 неделя	https://educont.ru/
26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух	1	26 неделя	https://educont.ru/

	шагов				
27	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	27 неделя		https://educont.ru/
28	Передачи мяча	1	28 неделя		https://educont.ru/
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	29 неделя		https://educont.ru/
30	Передачи мяча в парах	1	30 неделя		https://educont.ru/
31	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	31 неделя		https://educont.ru/
32	Подвижные игры: «Точная передача»,	1	32 неделя		https://educont.ru/
33	Подвижные игры «Попади в ворота».	1	33 неделя		https://educont.ru/
34	Подвижные игры «Попади в ворота».	1	34 неделя		https://educont.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			План	Факт	
Баскетбол (12ч)					
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	1 неделя		https://educont.ru/
2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	2 неделя		https://educont.ru/
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	3 неделя		https://educont.ru/
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	4 неделя		https://educont.ru/
5	Ведение мяча в низкой , средней и высокой	1	5 неделя		https://educont.ru/

	стойке				
6	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	6 неделя		https://educont.ru/
7	Выравнивание и выбивание мяча.	1	7 неделя		https://educont.ru/
8	Тактика свободного нападения	1	8 неделя		https://educont.ru/
9	Позиционное нападение (5:0)	1	9 неделя		https://educont.ru/
10	Тестирование уровня развития двигательных способностей	1	10 неделя		https://educont.ru/
11	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	11 неделя		https://educont.ru/
12	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	12 неделя		https://educont.ru/
Волейбол (12)					
13	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	13 неделя		https://educont.ru/
14	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	14 неделя		https://educont.ru/
15	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	15 неделя		https://educont.ru/
16	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	16 неделя		https://educont.ru/
17	Прием мяча. Прием подачи.	1	17 неделя		https://educont.ru/
18	Подвижные игры, эстафеты с мячом	1	18 неделя		https://educont.ru/
19	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	19 неделя		https://educont.ru/
20	Прием мяча. Прием подачи.	1	20 неделя		https://educont.ru/
21	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	21 неделя		https://educont.ru/
22	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	22 неделя		https://educont.ru/

23	Прием мяча. Прием подачи.	1	23 неделя	https://educont.ru/
24	Подвижные игры, эстафеты с мячом	1	24 неделя	https://educont.ru/
Футбол (10)				
25	Остановка катящегося мяча.	1	25 неделя	https://educont.ru/
26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	26 неделя	https://educont.ru/
27	Ведение мяча.	1	27 неделя	https://educont.ru/
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1	28 неделя	https://educont.ru/
29	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	29 неделя	https://educont.ru/
30	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	30 неделя	https://educont.ru/
31	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	31 неделя	https://educont.ru/
32	Подвижные игры: «Гонка мячей»,	1	32 неделя	https://educont.ru/
33	Подвижные игры: «Метко в цель»,	1	33 неделя	https://educont.ru/
34	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	34 неделя	https://educont.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Календарные сроки	Электронные цифровые образовательные ресурсы
-------	------------	------------------	-------------------	--

			План	Факт	
Баскетбол (12ч)					
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	1 неделя		https://educont.ru/
2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	2 неделя		https://educont.ru/
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	3 неделя		https://educont.ru/
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	4 неделя		https://educont.ru/
5	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке	1	5 неделя		https://educont.ru/
6	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	6 неделя		https://educont.ru/
7	Выравнивание и выбивание мяча.	1	7 неделя		https://educont.ru/
8	Тактика свободного нападения	1	8 неделя		https://educont.ru/
9	Позиционное нападение (5:0)	1	9 неделя		https://educont.ru/
10	Тестирование уровня развития двигательных способностей	1	10 неделя		https://educont.ru/
11	Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола	1	11 неделя		https://educont.ru/
12	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	12 неделя		https://educont.ru/
Волейбол (12)					
13	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	13 неделя		https://educont.ru/
14	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	14 неделя		https://educont.ru/
15	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6	1	15 неделя		https://educont.ru/

	метров от сетки, через сетку).				
16	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	16 неделя		https://educont.ru/
17	Прием мяча. Прием подачи.	1	17 неделя		https://educont.ru/
18	Подвижные игры, эстафеты с мячом	1	18 неделя		https://educont.ru/
19	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	19 неделя		https://educont.ru/
20	Прием мяча. Прием подачи.	1	20 неделя		https://educont.ru/
21	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	21 неделя		https://educont.ru/
22	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	22 неделя		https://educont.ru/
23	Прием мяча. Прием подачи.	1	23 неделя		https://educont.ru/
24	Подвижные игры, эстафеты с мячом	1	24 неделя		https://educont.ru/
Футбол (10)					
25	Остановка катящегося мяча.	1	25 неделя		https://educont.ru/
26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	26 неделя		https://educont.ru/
27	Ведение мяча.	1	27 неделя		https://educont.ru/
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1	28 неделя		https://educont.ru/
29	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	29 неделя		https://educont.ru/
30	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	30 неделя		https://educont.ru/
31	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	31 неделя		https://educont.ru/
32	Подвижные игры: «Гонка мячей»,	1	32 неделя		https://educont.ru/
33	Подвижные игры: «Метко в цель»,	1	33 неделя		https://educont.ru/
34	Игра в футбол по упрощённым правилам	1	34 неделя		https://educont.ru/

	(мини-футбол)			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			План	Факт	
Баскетбол (12ч)					
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	1 неделя		https://educont.ru/
2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	2 неделя		https://educont.ru/
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	3 неделя		https://educont.ru/
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	4 неделя		https://educont.ru/
5	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке	1	5 неделя		https://educont.ru/
6	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	6 неделя		https://educont.ru/
7	Выравнивание и выбивание мяча.	1	7 неделя		https://educont.ru/
8	Тактика свободного нападения	1	8 неделя		https://educont.ru/
9	Позиционное нападение (5:0)	1	9 неделя		https://educont.ru/
10	Тестирование уровня развития двигательных способностей	1	10 неделя		https://educont.ru/
11	Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола	1	11 неделя		https://educont.ru/

12	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	12 неделя		https://educont.ru/
Волейбол (12)					
13	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	13 неделя		https://educont.ru/
14	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	14 неделя		https://educont.ru/
15	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	15 неделя		https://educont.ru/
16	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	16 неделя		https://educont.ru/
17	Прием мяча. Прием подачи.	1	17 неделя		https://educont.ru/
18	Подвижные игры, эстафеты с мячом	1	18 неделя		https://educont.ru/
19	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	19 неделя		https://educont.ru/
20	Прием мяча. Прием подачи.	1	20 неделя		https://educont.ru/
21	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	21 неделя		https://educont.ru/
22	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	22 неделя		https://educont.ru/
23	Прием мяча. Прием подачи.	1	23 неделя		https://educont.ru/
24	Подвижные игры, эстафеты с мячом	1	24 неделя		https://educont.ru/
Футбол (10)					
25	Остановка катящегося мяча.	1	25 неделя		https://educont.ru/
26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	26 неделя		https://educont.ru/
27	Ведение мяча.	1	27 неделя		https://educont.ru/
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с	1	28 неделя		https://educont.ru/

	обводкой стоек.				
29	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	29 неделя		https://educont.ru/
30	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	30 неделя		https://educont.ru/
31	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	31 неделя		https://educont.ru/
32	Подвижные игры: «Гонка мячей»,	1	32 неделя		https://educont.ru/
33	Подвижные игры: «Метко в цель»,	1	33 неделя		https://educont.ru/
34	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	34 неделя		https://educont.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			План	Факт	
Баскетбол (12ч)					
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	1 неделя		https://educont.ru/
2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1	2 неделя		https://educont.ru/
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	3 неделя		https://educont.ru/
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	4 неделя		https://educont.ru/

5	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке	1	5 неделя		https://educont.ru/
6	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	6 неделя		https://educont.ru/
7	Выравнивание и выбивание мяча.	1	7 неделя		https://educont.ru/
8	Тактика свободного нападения	1	8 неделя		https://educont.ru/
9	Позиционное нападение (5:0)	1	9 неделя		https://educont.ru/
10	Тестирование уровня развития двигательных способностей	1	10 неделя		https://educont.ru/
11	Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола	1	11 неделя		https://educont.ru/
12	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	12 неделя		https://educont.ru/
Волейбол (12)					
13	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	13 неделя		https://educont.ru/
14	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	14 неделя		https://educont.ru/
15	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	15 неделя		https://educont.ru/
16	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	16 неделя		https://educont.ru/
17	Прием мяча. Прием подачи.	1	17 неделя		https://educont.ru/
18	Подвижные игры, эстафеты с мячом	1	18 неделя		https://educont.ru/
19	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	19 неделя		https://educont.ru/
20	Прием мяча. Прием подачи.	1	20 неделя		https://educont.ru/
21	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	21 неделя		https://educont.ru/
22	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6	1	22 неделя		https://educont.ru/

	метров от сетки, через сетку).				
23	Прием мяча. Прием подачи.	1	23 неделя		https://educont.ru/
24	Подвижные игры, эстафеты с мячом	1	24 неделя		https://educont.ru/
Футбол (10)					
25	Остановка катящегося мяча.	1	25 неделя		https://educont.ru/
26	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	26 неделя		https://educont.ru/
27	Ведение мяча.	1	27 неделя		https://educont.ru/
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1	28 неделя		https://educont.ru/
29	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	29 неделя		https://educont.ru/
30	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	30 неделя		https://educont.ru/
31	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	31 неделя		https://educont.ru/
32	Подвижные игры: «Гонка мячей»,	1	32 неделя		https://educont.ru/
33	Подвижные игры: «Метко в цель»,	1	33 неделя		https://educont.ru/
34	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	34 неделя		https://educont.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			