

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Омской области  
Департамент образования Администрации города Омска

БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 67"

РАССМОТРЕНО на заседании  
МО

Председатель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол №

от " " 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Протокол №

от " " 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

\_\_\_\_\_  
Ильченко В.В.

Приказ №

от " " 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**5-9 классы**

на **2023-2024** учебный год

Составитель: Балака Михаил Ильич  
учитель физической культуры

**Омск 2023**

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

Направления развития личности: спортивно-оздоровительное.  
Форма реализации курса – спортивная секция.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, концепцией физического воспитания, учебной программой и предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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.

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).

## 1.1. Личностные планируемые 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.

## 1.2. Метапредметные планируемые 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.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
- самоопределение; - самообразование.	- соотнесение известного и неизвестного; - планирование; - оценка; - способность к волевому	- формулирование цели; - выделение необходимой информации; - структурирование; - выбор эффективных	- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; - постановка вопроса;

	усилию.	способов решения задачи; -рефлексия; - анализ и синтез; - сравнение; - классификация; - действия постановки и решения проблемы.	- 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.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и основных видов деятельности.

### 5 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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

#### ***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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

#### ***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: «Перестрелка», «Неудобный бросок».

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## 6 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 3x10 метров, 6x10 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: подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### *Баскетбол*

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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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».

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## **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: подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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».

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## **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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. 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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## Тематическое планирование.

### 5 класс (34 часа)

№ п\п	Тема	Содержание	Количество часов
<b><i>ОФП (3 часа)</i></b>			
<b>1.</b>	ОФП. Бег.	Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий.	3
<b><i>Баскетбол (14 часов)</i></b>			
<b>2.</b>	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
<b>3.</b>	Остановки баскетболиста.		1
<b>4.</b>	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
<b>5.</b>	Ловля мяча.		1
<b>6.</b>	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
<b>7.</b>	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после	1

		ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	
8.	Игра в защите.	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
9.	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.	2
10.	Тестирование.	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
11.	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
<b><i>ОФП (3 часа)</i></b>			
12.	ОФП. Бег и прыжки.	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.	3
<b><i>Волейбол (14 часов)</i></b>			
13.	Закрепление техники передачи.	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах,	2

		тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	
14.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	4
15.	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2
16.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	Прием мяча. Прием подачи.	2
17.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	4

### 6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
<b><i>ОФП (2 часа)</i></b>			
1.	ОФП. Бег.	Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий.	2
<b><i>Баскетбол (15 часов)</i></b>			
2.	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
3.	Остановки баскетболиста.		1

4.	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
5.	Ловля мяча.		1
6.	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.	2
7.	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.	2
8.	Игра в защите.	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
9.	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.	2
10.	Тестирование.	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1

11.	Участие в соревнованиях.	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	2
<b>ОФП (2 часа)</b>			
12.	ОФП. Прыжки и метание.	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.	2
<b>Волейбол (15 часов)</b>			
13.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	2
14.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	2
15.	Закрепление техники передачи.	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	2
16.	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача	2
17.	Закрепление техники приема мяча с подачи.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	4
18.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	3

## 8 класс

№ п\п	Тема	Содержание	Количество часов
<b><i>ОФП (2 часа)</i></b>			
<b>1.</b>	ОФП. Бег.	Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий.	2
<b><i>Баскетбол(15 часов)</i></b>			
<b>2.</b>	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
<b>3.</b>	Остановки баскетболиста.		1
<b>4.</b>	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
<b>5.</b>	Ловля мяча.		1
<b>6.</b>	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.	2
<b>7.</b>	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.	2

8.	Игра в защите.	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
9.	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 двух игроков в нападение и защите через «заслон».	2
10.	Диагностирование и тестирование.	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
11.	Участие в соревнованиях.	Игра по правилам мини-баскетбола. Участие в соревнованиях.	2
<b>ОФП (2 часа)</b>			
12.	ОФП. Бег	Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут.	2
<b>Волейбол(15 часов)</b>			
13.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	Передача мяча у сетки 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
14.	Прямой нападающий	Прямой нападающий удар	3



	удар.	после подбрасывания мяча партнером.	
15.	Совершенствование верхней прямой подачи.	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	2
16.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
17.	Двусторонняя учебная игра.	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	2
18.	Одиночное блокирование.	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.	2
19.	Страховка при блокировании.		2

### 9 класс

№ п\п	Тема	Содержание	Количество часов
<b>ОФП (2 часа)</b>			
1.	ОФП. Бег.	Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м.	2
<b>Баскетбол (15 часов)</b>			
2.	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.	1
3.			

	Остановки баскетболиста.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
4.	Передача и ловля мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным 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, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
6.	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.	2
7.	Игра в защите.	Выравнивание и выбивание мяча.	2
8.	Игра в нападении.	<p>Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон».</p> <p>Взаимодействие игроков</p>	2

		(тройка и малая восьмерка).	
9.	Диагностирование и тестирование.	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2
10.	Двухсторонняя игра.	Игра по правилам баскетбола.	1
11.	Судейство и организация соревнований.	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
12.	Участие в соревнованиях.	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
<b>ОФП (2 часа)</b>			
13.	ОФП. Прыжки.	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	2
<b>Волейбол (15 часов)</b>			
14.	Верхняя передача двумя руками в прыжке.	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2
15.	Передача двумя руками назад.		2
16.	Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2
17.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1
18.	Одиночное блокирование и страховка.	Одиночное блокирование и страховка	2
19.	Двусторонняя учебная игра.	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие	

		игроков линии защиты и нападения.	1
20.	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.	3
21.	Судейская практика.	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.	1
22.	Соревнования.	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1

**Календарно – тематическое планирование.**

**6 класс**

<b>№ п\п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Текущий</b>	<b>Дата проведения</b>
--------------	---------------------	----------------	------------------------

		контроль	План	Факт
<b>ОФП</b>				
<b>1.</b>	Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с преодолением препятствий.			
<b>2.</b>	Бег с высокого старта на 30, 40 метров.			
<b>3.</b>	Бег с преодолением препятствий.			
<b>Баскетбол</b>				
<b>4.</b>	Стойки и перемещения.			
<b>5.</b>	Остановки баскетболиста.			
<b>6.</b>	Передачи мяча.			
<b>7.</b>	Ловля мяча.			
<b>8.</b>	Ведение мяча.			
<b>9.</b>	Броски в кольцо.			
<b>10-11.</b>	Игра в защите.			
<b>12-13.</b>	Игра в нападении.			
<b>14.</b>	Тестирование.			
<b>15-17.</b>	Игра. Участие в соревнованиях.			
<b>ОФП</b>				
<b>18.</b>	Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут.			
<b>19.</b>	Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега.			
<b>20.</b>	Бег до 8 мин. Напрыгивание на скамейку.			
<b>Волейбол</b>				
<b>21-22.</b>	Закрепление техники передачи.			
<b>23-26.</b>	Индивидуальные тактические действия в защите.			
<b>27-28.</b>	Верхняя прямая подача.			
<b>29-30.</b>	Закрепление техники приема мяча с подачи.			
<b>31-34.</b>	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.			

**7 класс.**

№ п/п	Тема занятий	Текущий контроль	Дата проведения	
			План	Факт
<b>ОФП</b>				

1.	Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров Бег с преодолением препятствий.			
2.	Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров.			
<b>Баскетбол</b>				
3.	Стойки и перемещения.			
4.	Остановки баскетболиста.			
5.	Передачи мяча.			
6.	Ловля мяча.			
7-8.	Ведение мяча.			
9-10.	Броски в кольцо.			
11-12.	Игра в защите.			
13-14.	Игра в нападении.			
15.	Тестирование.			
16-17.	Участие в соревнованиях.			
<b>ОФП</b>				
18.	Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега. Напрыгивание и прыжки в глубину			
19.	Метание малого мяча на дальность и в цель.			
<b>Волейбол</b>				
20-21.	Индивидуальные тактические действия в нападении.			
22-23.	Индивидуальные тактические действия в защите.			
24-25.	Закрепление техники передачи.			
26-27.	Верхняя прямая подача.			
28-31.	Закрепление техники приема мяча с подачи.			
32-34.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра			

### 8 класс

№ п\п	Тема занятий	Текущий контроль	Дата проведения	
			План	Факт
<b>ОФП</b>				

1.	Бег с высокого старта на 60 - 100 метров.			
2.	Бег с преодолением препятствий.			
<b>Баскетбол</b>				
3.	Стойки и перемещения.			
4.	Остановки баскетболиста.			
5.	Передачи мяча.			
6.	Ловля мяча.			
7-8.	Ведение мяча.			
9-10.	Броски в кольцо.			
11-12.	Игра в защите.			
13-14.	Игра в нападении.			
15.	Диагностирование и тестирование.			
16-17.	Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.			
<b>ОФП</b>				
18.	Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров.			
19.	Длительный бег 10-12 минут.			
<b>Волейбол</b>				
20-21.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.			
22-24.	Прямой нападающий удар.			
25-26.	Совершенствование верхней прямой подачи.			
27-28.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.			
29-30.	Двусторонняя учебная игра.			
31-32.	Одиночное блокирование.			
33-34.	Страховка при блокировании.			

**9 класс**

№ п\п	Тема занятий	Текущий контроль	Дата проведения	
			План	Факт
<b>ОФП</b>				

<b>1.</b>	Бег на 30, 60, 100, 200 м.			
<b>2.</b>	Бег на 400, 500, 800, 1500 м.			
<b><i>Баскетбол</i></b>				
<b>3.</b>	Стойки и перемещения.			
<b>4.</b>	Остановки баскетболиста.			
<b>5.</b>	Передача и ловля мяча.			
<b>6.</b>	Ведение мяча.			
<b>7-8.</b>	Броски в кольцо.			
<b>9-10.</b>	Игра в защите.			
<b>11-12.</b>	Игра в нападении.			
<b>13-14.</b>	Диагностирование и тестирование.			
<b>15.</b>	Двухсторонняя игра.			
<b>16.</b>	Судейство и организация соревнований.			
<b>17.</b>	Участие в соревнованиях.			
<b><i>ОФП</i></b>				
<b>18-19.</b>	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.			
<b><i>Волейбол</i></b>				
<b>20-21.</b>	Верхняя передача двумя руками в прыжке.			
<b>22-23.</b>	Передача двумя руками назад.			
<b>24-25.</b>	Прямой нападающий удар.			
<b>26.</b>	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.			
<b>27-28.</b>	Одиночное блокирование и страховка.			
<b>29.</b>	Двусторонняя учебная игра.			
<b>30-32.</b>	Командные тактические действия в нападении и защите.			
<b>33.</b>	Судейская практика.			
<b>34.</b>	Соревнования.			

### **Список используемой литературы для составления программы.**

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2010г.



2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2011 год.
4. 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).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для в детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.