

**РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОГОРСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Л.К.НИКИТИНОЙ»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом МБОУ
«Красногорская ОШ
им.Л.К.Никитиной»Белогорского
района Республики Крым
Протокол №01 от 29 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Красногорская ОШ
им.Л.К.Никитиной»
Белогорского района
Республики Крым
_____Л.В.Малая
Приказ от «29»августа2022г. №300

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы-модифицированная

Уровень - базовый

Возраст обучающихся 12-15 лет

Количество часов-68 (5-7кл.-34 ч.,9кл.-34 ч.)

Составитель: Эбасанова Умие Сарверовна –учитель физической культуры

Красногорье, 2023г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Цель и задачи Программы

Воспитательный потенциал программы

Содержание программы

Планируемые

результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Условия реализации программы.

Формы аттестации

Список литературы

Раздел 3. Приложения

Оценочные материалы

Методические материалы

Календарно-тематическое планирование

Лист корректировки

План воспитательной работы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [12].

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС - 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

Направленность: физкультурно-спортивная.

На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на

- разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности;
- получение простейших навыков техники и тактики различных спортивных игр с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Актуальность программы: в настоящее время существует проблема дефицита физической активности детей из-за чрезмерного увлечения гаджетами, что отрицательно сказывается на их развитии. Одним из следствий этой негативной тенденции является существенное снижение уровня физических качеств учащихся и рост детской заболеваемости.

Занятия спортом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, восполняют недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, малоподвижным образом жизни.

Новизна- изучение особенностей разных спортивных игр.

Отличительные особенности программы – программа ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Программный материал курса составлен с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Используются упражнения, которые развивают двигательные качества обучающихся, упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные мышцы тела. Из этих упражнений составляются комплексы,

отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Адресат программы – занятия рассчитаны на обучающихся не имеющих стойких навыков работы с мячом, возрастной категории от 12 до 15 лет, с основной и дополнительной группами здоровья. Группа комплектуется на основании заявления родителей, из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача.

Объем и срок освоения программы - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 34, срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий – занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут, 34 часа в год.

Уровень программы – базовый.

Формы обучения – очная. Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

Особенности организации образовательного процесса - группы учащихся одного возраста, состав группы постоянный, возможно проведение соревнования с другими группами.

Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств учащихся посредством овладения техникой и тактикой игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Задачи:

Образовательные (обучающие, предметные)

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий спортивными играми;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в соревновательной деятельности;

Личностные (воспитательные)

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий;

Метапредметные (развивающие)

- классифицировать физические упражнения по их функциональной

направленности, планировать их последовательность и дозировку с целью развития физических качеств;

- осуществлять судейство по осваиваемой спортивной игре.

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель воспитательной работы- создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

Задачи воспитательной работы:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения, муниципалитета, региона.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Содержание программы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-9 классы

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	12	2	10
3	Футбол	10	2	8
	ИТОГО	34	6	28

Содержание учебного плана

Материал программы дается в трёх разделах: баскетбол, волейбол, футбол

Программный материал разделов отрабатывается на теоретических занятиях и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в ходе подвижных спортивных игр. В разделах представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры баскетбол, волейбол и футбол.

Раздел «Общая физическая подготовка» включает в себя упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

5-7 классы

Общая физическая подготовка

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

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

Баскетбол

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

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в 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».

8-9 классы

Общая физическая подготовка

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

Баскетбол

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

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в 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).

Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать: различные виды спортивных игр, правила их проведения.

уметь: выполнять основные приемы игры.

Предметные результаты:

- выполнять основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- руководствоваться правилами командных подвижных игр и простейшими комплексами упражнений для развития физических способностей;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.

- характеризовать задачи общей физической подготовки;
- понимать цели и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий.

Метапредметные результаты:

- выполнять основные действия и приёмы командных подвижных игр;
- руководствоваться основами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения двигательных действий;
- участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель –34. Количество учебных дней -34. Дата начала и окончание учебного периода – 01.09.2023 г. – 24.05.2024 г. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Красногорская ОШ им.Л.К.Никитиной» Белогорского района Республики Крым, исключая каникулы. Зимние каникулы– с 31.12.2023 по 09.01.2024 г. Календарный учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Календарный учебный график

Уровень базовый

год обучения 2023-2024

группы 1

	1 полугодие																2 полугодие																	
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль				март				апрель			май			
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Кол-во часов в неделю (гр.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Кол-во часов в месяц (гр.)	4				4				4				4				3			4				4				3			4			
Аттестации/Формы контроля	Входная диагностика. Выявление умений обучающихся выполнять простейшие упражнения с мячом				Текущий контроль. Практическое задание				Текущий контроль. Практическое задание				Промежуточный контроль. Выполнение контрольных нормативов по ОФП				Текущий контроль. Практическое задание			Текущий контроль. Практическое задание				Текущий контроль. Практическое задание				Промежуточный контроль. выполнение контрольных нормативов по ОФП			Итоговая аттестация. Соревнование			
Объем учебной нагрузки на учебный год 34 часа на одну группу																																		

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – Занятия проводятся в малом спортивном зале, расположенном на первом этаже .Площадь зала 49 м2. Материал покрытия пола – дерево, окрашенное краской. Количество окон – 6. Вытяжная вентиляция естественная. Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Рулетка измерительная.
13. Щит баскетбольный тренировочный.
14. Сетка волейбольная.
15. Аптечка.
16. Мяч малый (теннисный).
17. Гранаты для метания (500г,700г).

Информационное обеспечение – фильмы о спорте, интернет-источники.

Кадровое обеспечение – учитель физической культуры, стаж работы 1 год.

Методическое обеспечение представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Особенности организации образовательного процесса.

Основной формой обучения является занятие. Виды занятий определяются содержанием программы. Занятия проводятся с полным составом группы, при этом по мере приобретения опыта учащимся делается больший упор на групповые и индивидуальные формы работы.

Обучение детей происходит по группам в соответствии с календарно-тематическим планированием. Состав групп постоянный, разновозрастной. Занятия групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом. Виды занятий подбираются в соответствии с содержанием, дидактической задачей и психологическими особенностями детей данного возраста и предусматривают практические и теоретические занятия.

При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы (успеваемость, творческую активность, предпочтения учащихся). Некоторые занятия могут проводиться с участием обучающихся из других групп, с привлечением родительской общественности.

обучения - словесный, наглядный практический; об
- **методы обучения:** словесный, наглядный практический; частично-поисковый. исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, **и воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.;

- **формы организации образовательного процесса:**
индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

- **формы организации учебного занятия** - беседа, игра, «мозговой штурм», наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, практическое занятие, соревнование;

- **педагогические технологии** - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.

алгоритм учебного занятия:

Организационный момент:

- 1) Приветствие и проверка присутствующих;
- 2) Активация необходимых знаний (актуализация);
- 3) Мотивация и стимулирование деятельности обучающихся;
- 4) Целевая установка;
- 5) Сообщение темы занятия.

II. Основная часть

- 1) Теоретическая часть;
- 2) Практическая часть. (Основные вопросы темы, последовательность их изложения, методы и способы обучения, использование технических средств обучения (ТСО) и методических материалов по каждому пункту основной части занятия).

III. Подведение итогов занятия

- 1) Проверка первичного усвоения знаний;
- 2) Выводы по занятию (подведение итогов работы);
- 3) Рефлексия (закрепление знаний (в любой, предполагаемой педагогом, форме), анализ типичных ошибок);
- 3) Рекомендации для самостоятельной работы.

- **дидактические материалы** – упражнения.

Формы аттестации:

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
- социометрические исследования (ежегодно);
- 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.

Входной контроль - проводится на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль - проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

Список литературы

Основная:

Физическая культура. 5-7 классы: учебное пособие для общеобразовательных учреждений/(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленковского. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 239с.

Физическая культура. 8-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных учреждений/(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленковского. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 227с.

Дополнительная:

Физическая культура. Подвижные игры. 5-8 классы. Федорова Н.А.. – М.: Просвещение, 2016г., 116с.

Наглядный материал: фильмы о спортивных соревнованиях, жизни спортсменов.

Приложения

Приложение 1

Оценочные материалы

Входной контроль – выполнение простейших упражнений с мячом

Текущий контроль – выполнение практических заданий

Промежуточный контроль – выполнение контрольных нормативов по
ОФП

Итоговый контроль – соревнования.

Методические материалы

Тема: Волейбол. Прием и передачи мяча в волейболе, верхняя прямая подача.

Цели:

- формировать физическую культуру личности;
- расширять функциональные возможности школьников;
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- содействовать развитию психических и индивидуальных свойств личности.

Задачи:

- 1.Совершенствования технике приема и передачи мяча сверху и снизу.
- 2.Совершенствование техники верхней прямой подачи
- 3.Учебная игра в волейбол

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи

№	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
1. Подготовительная часть 14 мин			
1	Построение «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» Приветствие Сообщение задач урока Строевые упражнения	3 мин	Организация учащихся к занятию, добиваться четкого выполнения команд
2	Пульсометрия	1 мин	проверка пульса перед началом ОРУ

3	Ходьба, бег: Разновидности беговых упражнений - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени назад; - подскоки: - правым боком приставным шагом с вращением рук вперед; - левым боком приставным шагом с вращением рук назад; - бег спиной вперед - упражнения на восстановления дыхания	5 мин	дать указание учащимся: все упражнения выполнять по команде.
4	ОРУ в движении 1. и.п. кисти к плечам круговые движения вперед, назад. 2. И.п. кисти в «замок» 1-4 круговые движения кистями рук 3. И.п. правая рука вверх, левая вниз, 1-2 отведение прямых рук назад 3-4 смена рук. 4. И.п. руки согнуты перед грудью 1-2 отведение согнутых рук назад 3-4 прямых вверх. 5. Наклоны туловища вперед на каждый шаг 6. И.п. руки вперед 1-2 мах правой ногой вперед 3-4 – левой. 7. Прыжки с продвижением вперед	5 мин	Соблюдать дистанцию слушать указания Задания объяснять по ходу движения. руки не сгибать спина прямая ноги не сгибать нога прямая соблюдать дистанцию выполнять команду

	8. Пульсометрия		измерение пульса
5	9. <u>Специальные упражнения волейболиста.</u> • Передача мяча сверху правой рукой. • Передача мяча сверху левой рукой. • Передача мяча сверху двумя руками. • Передача мяча правой рукой с отскоком от пола. • Передача мяча левой рукой с отскоком от пола. • Передача мяча сверху двумя руками с отскоком партнёру.	5 мин	Четко выполнять указания учителя
2. Основная часть 25 минут			
6	1.Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Перед выполнением передачи принять стойку волейболиста перемещаться к месту встречи с мячом. Индивидуальные упражнения: упражнения в парах передачи мяча сверху, снизу. 2.Совершенствования техники верхней прямой подачи мяча Подача выполняется из высокой стойки лицом к сетке. Подбрасывая мяч вверх, выполнить удар кистью по мячу.		Спину держать прямо. Работа кистью. Мяч по прямой. Работа рук. Работа кистью активно. Передача точная. Активней работа кистями При верхней руки согнуты в локтях кисти вынесены перед лицом, при нижней передачи руки не сгибать, ноги согнуты, руку за голову не заводите, удар по мячу выполнять

	3. Двухсторонняя учебная игра - волейбол		«жесткой» кистью Соблюдать правила игры
3. Заключительная часть 6 мин.			
7	Построение, краткое подведение итогов, рефлексия, домашнее задание, организованный уход из спортзала		

Приложение 3

Календарно-тематическое планирование

5-7 классы

№ урока	Наименование раздела, темы	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Технические действия:					
Баскетбол 12 часов					
1-2	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	02.09 09.09	
3-4	Остановки:				
	«Прыжком»		1	16.09	
	«В два шага»		1	23.09	
5	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	30.09	
6	Ловля мяча		1	07.10	
7	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	14.10	
8	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	21.10	
9-10- 11-12	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	4	28.10 11.11 18.11 25.11	
Волейбол			12 часов		
13-14	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	2	02.12 09.12	

		элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).			
15-16-17	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	16.12 23.12 30.12	
18-19	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	13.01 20.01	
20-21	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	27.01 03.02	
22-23-24	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты.	3	10.02 17.02 03.03	
Футбол			10 часов		
25-26	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	10.03 17.03	
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, с места, с одного-двух шагов.	1	31.03	
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	Вбрасывание из-за «боковой» линии.	1	07.04	
29-30-31	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	14.04 28.04 05.05	
32-33-34	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	3	12.05 19.05	

				26.05	
Физическая подготовка в процессе занятий					
	Итого		34		

8-9 классы

№ урока	Наименование раздела, темы	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Баскетбол			12 часов		
Технические действия:					
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	06.09	
2	Остановки баскетболиста		1	13.09	
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	20.09	
4	Ловля мяча		1	27.09	
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	04.10	
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	11.10	
Тактические действия:					
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	18.10	
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 двух игроков в нападении и защите через	1	25.10	

		«заслон».			
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	08.11	
10-11-12	Участие в соревнованиях	Игра по правилам мини-баскетбола. Участие в соревнованиях.	3	15.11 22.11 29.11	
Волейбол			12часов		
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)	1	06.12	
14	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	13.12	
15-16	Совершенствование верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	2	20.12 27.12	
17-18	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2	10.01 17.01	
19-20	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	24.01 31.01	
21-22	Одиночное блокирование	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	2	07.02 14.02	
23-24	Страховка при блокировании	Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.	2	21.02 28.02	
Футбол			10часов		
25-26	Удар по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. 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	2	07.03 14.03	

		подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень			
27-28	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	2	28.03 04.04	
29-30- 31-32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4	11.04 18.04 25.04 02.05	
33-34	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2	16.05 23.05	
Физическая подготовка в процессе занятий					
	Итого		34		

План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Дата
1	Урок науки и технологий	Ноябрь
2	Всероссийский открытый урок «Основы безопасности жизнедеятельности»	Ноябрь
3	Урок, посвященный Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Декабрь
4	Урок, посвященный Дню гражданской обороны	Декабрь
5	Урок, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль
6	Урок, посвященный Всемирному дню гражданской обороны	Апрель
7	Урок, посвященный Дню пожарной охраны.	Апрель
8	Урок, посвященный Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.	Май