

**Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**:

**-** формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

- установка на безопасный здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные УУД:**

-принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;

-осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;

-анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия; --адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;

-прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

**Познавательные УУД:**

* анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
* формулировать проблему;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
* различать обоснованные и необоснованные суждения;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;

**Коммуникативные УУД:**

* принимать участие в совместной работе коллектива;
* координировать свои действия с действиями партнеров;
* корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
* задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
* осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
* содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников **Предметные результаты**:
* обобщать, делать несложные выводы;
* давать определения тем или иным понятиям;
* выявлять закономерности и проводить аналогии;
* создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
* осуществлять ***принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении*** ***учащихся*** с разными образовательными возможностями.

**Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

* Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
* Технику безопасности , применяемую в базовых видах спорта;
* Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
* Историей возникновения Олимпийских игр;
* Правилами здорового образа жизни;
* Техникой и тактикой командных действий;
* Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
* Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
* Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
* Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
* Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

**Формами подведения итогов** освоения программы внеурочной деятельности являются:

• создание буклетов, плакатов;

• участие в «Дне здоровья».

**Содержание программы**

**Сроки реализации программы:** 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является –**групповая**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

**Виды деятельности:** занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, плакатов.

**Учебно-тематический план (9 класс)**

| №  п/п | **Тема** | **Содержание** |
| --- | --- | --- |
| 1. | Введение | (1ч.)Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр. |
| 2. | Спортивные игры  Футбол  Русская лапта  Волейбол  Гандбол.  Баскетбол. | (33ч.)Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо» , «Школа мяча» , «Перестрелка» , «Лапта», «Запятнай последнего» , «10 передач» , «Пять бросков», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов». |
| ИТОГО | | (34ч.) |

Учебно-тематический план на учебный год в 5 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Подвижные игры** |  |  |
| **Всего** | **Практика** |
| 1 | Баскетбол | 5 | 5 |
| 2 | Волейбол | 25 | 25 |
| 3 | Футбол | 4 | 4 |
|  | ИТОГО | 34 | 34 |

**Учебно – тематический план (6 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Президентские состязания и Президентские спортивные игры**  **Спортивное многоборье: бег 30 м, 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.** | **4** |
| **2** | **Элементы техники национальных видов спорта**  **Русская лапта – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.** | **2** |
| **3** | **Оздоровительный бег**  **Влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.** | **5** |
| **4** | **Современные оздоровительные системы физического воспитания**  **Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики, аэробики, фитнес-аэробики, силовая тренировка.** | **4** |
| **5** | **Адаптивная физическая культура**  **Место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан» – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь» – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.** | **3** |
| **6** | **ОБЖ.Элементы единоборств**  **Виды единоборств, их назначение. Основные технические приемы защиты и самообороны: захваты, броски, защищающие удары руками и ногами, действия против захватов, ударов, обхватов; упражнения в страховке и самостраховке при падении. Подвижные игры с элементами единоборств.** | **3** |
| **7** | **Мини-футбол**  **История возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.** | **4** |
| **8** | **Спортивные игры: баскетбол, волейбол**  **Совершенствование  технических  приемов  и  тактических  действий  в  игровой  практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.** | **4** |
| **9** | **ОБЖ. Туризм**  **Виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т. д.). Приемы туртехники. «Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.** | **5** |

**Тематическое планирование (7 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание разделов, тем | Всего  часов | Форма организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности |
| **I** | ***Информативный уровень***  ***Самопознание*** | В процессе урока |  | Тесты после изучения раздела |
| 1.1 | Знание своего тела: телосложение, ткани, органы, системы органов и их саморегуляция. |  | Образовательно –познавательное направление |  |
| 1.2 | Самооценка. |
| 1.3 | Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладание со стрессом. |
| II | ***Я и другие*** | В процессе урока |  | Тесты после изучения раздела |
| 2.1 | Положение личности в группе: ролевые позиции в группе. |  | Образовательно –познавательное направление | Практические умения приёмов самоконтроля |
| 2.2 | Способы реагирования на критику; конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения |
| **III** | ***Гигиенические правила*** | В процессе урока |  | Тесты после изучения раздела |
| 3.1 | *Гигиена тела*  индивидуальные и возрастные особенности кожи; запахи тела; уход за кожей лица и рук, ног. |  | Образовательно –познавательное направление | Практические умения приёмов самоконтроля |
| 3.2 | *Гигиена полости рта*  Средства гигиены полости рта |
| **IV** | ***Питание и здоровье*** | В процессе урока |  | Тесты после изучения раздела |
| 4.1 | Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. |  | Образовательно –познавательное направление |  |
| **V** | ***Основа личной безопасности и профилактика травматизма*** | В процессе урока |  | Тесты после изучения раздела |
| 5.1 | Бытовой и уличный травматизм. |  | Образовательно –познавательное направление | Практические умения приёмов самоконтроля |
| 5.2 | Поведение в экстремальных ситуациях. |
| **VI** | ***Культура потребления медицинских услуг*** | В процессе урока |  | Тесты после изучения раздела |
| 6.1 | Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. |  | Образовательно –познавательное направление | Способы самоконтроля |
| 6.2 | Обращение с лекарственными препаратами. |
|  | ***Практический уровень***  ***Спортивно- оздоровительная деятельность*** | 34 |  | Индивидуализация занятий с учётом особенностей, физического развития и физической подготовленности |
| ***Легкая атлетика****.*  Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м 60м). Прыжки: в длину с места; в высоту. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега; броски набивного мяча (1 кг). «Челночный» бег. Упражнения общей физической подготовки | 14 | Образовательно- предметное направление  Образовательно- тренировочное направление | Техника выполнения обще-учебного материала |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики*.** Организующие команды и приемы: перестроения изученные на уроке физической культуры. Кувырок вперед (назад) в группировке; акробатическая комбинация. Тест на гибкость - наклон вперёд из положения сидя и стоя на гимнастической скамейке. | 4 | Образовательно- предметное направление  Образовательно- тренировочное направление | Техника выполнения обще - учебного материала |
| ***Кроссовая подготовка.*** Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки | 4 | Образовательно- тренировочное направление | Техника выполнения обще - учебного материала |
| ***Спортивные игры:***  ***Баскетбол.*** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.  ***Волейбол****.* Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.  ***Интегрированная подготовка***, развитие физических качеств. ***Подвижные и народные игры и эстафеты*** | 6  6  в каждом разделе учебной программы | Образовательно- предметное направление  Образовательно- тренировочное направление  Образовательно- предметное направление  Образовательно- тренировочное направление | Техника выполнения обще - учебного материала  Техника выполнения обще - учебного материала |
|  | Итого: | 34 |  |  |

**Календарно-тематический план**

**( 5 КЛАСС)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Баскетбол 5 часов | 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). | 1 |
| 2 |  | 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 |
| 3 |  | 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 |
| 4 |  | 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 |
| 5 |  | Подвижные  Игры | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6-9 | Волейбол 25 часов | Перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, повороты. | 4 |
| 10-  15 |  | 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. | 6 |
| 16-  19 |  | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 4 |
| 20-  23 |  | Прием мяча | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  Прием подачи. | 4 |
| 24-  30 |  | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры, эстафеты. | 7 |
| 31 | Футбол 4 часа | 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 подъёма, с места, с одного-двух шагов.  Вбрасывание из-за «боковой» линии. | 1 |
| 32 |  | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 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. | 1 |
| 33-  34 |  | Подвижные игры | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». | 2 |
|  |  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |
|  |  | **Итого** |  | **34** |

**Календарно-тематическое планирование**

**( 6 КЛАСС)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Примечание** |
| **по плану** | **факт.** |
| **1** | **Президентские состязания. Спортивное многоборье. Бег на короткие и средние дистанции.** | **1** |  |  |  |
| **2** | **Президентские игры. Смешанные эстафеты. Метания. Спортивные игры.** | **1** |  |  |  |
| **3** | **Элементы техники национальных видов спорта. Русская лапта.** | **1** |  |  |  |
| **4** | **Русская лапта.** | **1** |  |  |  |
| **5** | **Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 15 минут.** | **1** |  |  |  |
| **6** | **Шестиминутный бег.** | **1** |  |  |  |
| **7** | **Челночный бег.** | **1** |  |  |  |
| **8** | **Бег по пересеченной местности.** | **1** |  |  |  |
| **9** | **Современные оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика.** | **1** |  |  |  |
| **10** | **Игра «Веселый зоопарк».** | **1** |  |  |  |
| **11** | **«Красивая спина».** | **1** |  |  |  |
| **12** | **Игра «Дружные ребята»** | **1** |  |  |  |
| **13** | **Адаптивная физическая культура. Упражнения на профилактику осанки.** | **1** |  |  |  |
| **14** | **Упражнения на профилактику плоскостопия.** | **1** |  |  |  |
| **15** | **Уроки здоровья: «И млад и стар, укрепляй свой стан»** | **1** |  |  |  |
| **16** | **Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Броски в кольцо. Ведение с броском.** | **1** |  |  |  |
| **17** | **Атака и защита в баскетболе. Игровые задания. Игра.** | **1** |  |  |  |
| **18** | **Подача. Прием. Розыгрыш мяча.** | **1** |  |  |  |
| **19** | **Защитные и атакующие действия. Игровые задания. Игра.** | **1** |  |  |  |
| **20** | **Президентские состязания. Подьем туловища и отжимания. Подтягивания.** | **1** |  |  |  |
| **21** | **Президентские игры. Метания. Прыжки** | **1** |  |  |  |
| **22** | **ОБЖ. Элементы единоборств. Приемы защиты.** | **1** |  |  |  |
| **23** | **Самооборона.** | **1** |  |  |  |
| **24** | **Захваты.** | **1** |  |  |  |
| **25** | **ОБЖ. Туризм. Правила безопасности. Виды туризма.** | **1** |  |  |  |
| **26** | **Организация турпохода.** | **1** |  |  |  |
| **27** | **Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 20 минут.** | **1** |  |  |  |
| **28** | **Техника и тактика бега.** | **1** |  |  |  |
| **29** | **Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом.** | **1** |  |  |  |
| **30** | **Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов.** | **1** |  |  |  |
| **31** | **Правила игры. Игровые задания. Игра.** | **1** |  |  |  |
| **32** | **ОБЖ. Туризм. Организация турпохода.** | **1** |  |  |  |
| **33** | **Приемы туртехники. Турпоход.** | **1** |  |  |  |
| **34** | **Приемы туртехники. Турпоход.** | **1** |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**( 7 КЛАСС)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | | Тема урока |
| План | Факт |
|  |  |  | ***Лёгкая атлетика (14 часов)*** |
| 1 |  |  | Вводный урок. ТБ на уроках физической культуры (инструкция №13.1)Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м |
| 2 |  |  | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой (инструкция №13.5) Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м. |
| 3 |  |  | Техника прыжка в длину с места. Бег 60м с высокого старта. Техника «челночного» бега 3х10 м на результат |
| 4 |  |  | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м Повторный бег 2х30 м. Эстафета с мячом |
| 5 |  |  | Бросок набивного мяча из разных положений: одной рукой от плеча, от груди , сидя на полу. Повторный бег 2х30 м. |
| 6 |  |  | Бросок набивного мяча одной рукой от плеча; двумя руками от груди, сидя на полу. Челночный бег 4х9 м |
| 7 |  |  | Прыжки на двух ногах с места. Эстафета с бегом и прыжками |
| 8 |  |  | Прыжки с продвижением вперед. Игра «Салки» |
| 9 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание». Эстафеты |
| 10 |  |  | Бег с преодолением простейших препятствий (барьер). Игра «Волк во рву» |
| 11 |  |  | Техника метания малого мяча в цель. Метание мяча в горизонтальную цель. Игровые задания. |
| 12 |  |  | Техника Прыжка в высоту с разбега. Игра «Охотники и утки» |
| 13 |  |  | Техника прыжка в длину с места. Эстафеты с метанием в цель |
| 14 |  |  | Метание в цель. Эстафеты с бегом и прыжками. |
|  |  |  | ***Гимнастика (4часа)*** |
| 15 |  |  | Правила ТБ на уроках гимнастики (инстр. №13.4) Строевые упражнения |
| 16 |  |  | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Основы акробатики. |
| 17 |  |  | Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты. Акробатическая комбинация |
| 18 |  |  | Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами» |
| ***Баскетбол (6 часов)*** | | | |
| 19 |  |  | Правила ТБ на занятиях б/болом инстр. № 13.7 Правила игры в б/бол. Упражнения без мяча: стойка, передвижения. |
| 20 |  |  | Техника выученных передач мяча на месте в парах; в движении. Броски мяча в кольцо сбоку от щита. |
| 21 |  |  | Техника штрафного броска. Игровые задания. |
| 22 |  |  | Техника выученных передач мяча на месте в парах; в движении. Броски мяча в кольцо сбоку от щита. |
| 23 |  |  | Техника выученных передач мяча на месте в парах; в движении. Броски мяча в кольцо сбоку от щита. |
| 24 |  |  | Техника штрафного броска. Игровые задания. |
| ***Кроссовая подготовка (4 ч)*** | | | |
| 25 |  |  | Правила ТБ (инструкция № 13.5) на занятиях кроссовой подготовки |
| 26 |  |  | Равномерный бег до 800 м. Игра «Класс, смирно!» |
| 27 |  |  | Совершенствование бега на кроссовой дистанции до 1000 м без учёта времени. Игра на внимание « Вызов номеров» |
| 28 |  |  | Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 5-8 мин |
| ***Волейбол (6 ч)*** | | | |
| 29 |  |  | Правила игры в в/бол, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижные игры «Мяч в заданные зоны», |
| 30 |  |  | Техника стойки волейболиста. Имитация нападающего удара по мячу. Игра « Пионербол» |
| 31 |  |  | Техника приёмов и передач выученными способами в учебной игре. |
| 32 |  |  | Упражнения с мячом: в тройках, в двойках (передачи и приёмы мяча выученными способами на уроках физкультуры) |
| 33 |  |  | Учебные игры с элементами волейбола. |
| 34 |  |  | Игра в пионербол. Подведение итогов года. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**( 8 КЛАСС)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Дата** | **Тема, содержание урока** | **Тип урока** | **Характеристики основных видов деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| **Баскетбол** | | | | | | | |
| **1** |  | **Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.** | **Комбинированный** | **ТБ на занятиях по б/б. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.** | **Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;**  **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.** | **Формировать и**  **проявлять положительные**  **качества личности,**  **дисциплинированность,**  **трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.** | **Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.** |
| **2** |  | **Ведение мяча** | **Игровой** | **Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.**  **Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока, правой и левой рукой на месте** | **Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.**  **Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.**  **Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**  **Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.**  **Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.**  **Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.**  **Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.** | **Осознавать**  **важность**  **освоения**  **универсальных**  **умений связанных**  **с выполнением**  **упражнений.**  **Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.** |
| **3** |  | **Передачи мяча** | **Игровой** | **Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.** | **Осознавать**  **важность**  **освоения**  **универсальных**  **умений связанных**  **с выполнением**  **упражнений.**  **Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.** |
| **4** |  | **Ведение мяча** | **Игровой** | **Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2.** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча по кольцу, после двух шагов.** |
| **5** |  | **Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.** | **Игровой** | **Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок.**  **Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры** |
| **6** |  | **Бросок мяча** | **Игровой** | **Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.** | **Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.**  **Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.**  **Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**  **Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании**  **Упражнений.**  **Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.**  **Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.**  **Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.**  **Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.**  **Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.**  **Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.**  **Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.**  **Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.** | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  **Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.**  **Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.**  **Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.**  **Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.** |
| **7** |  | **Ведение мяча** | **Игровой** | **Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2.** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.** |
| **8** |  | **Ведение мяча** | **Игровой** | **Ведение мяча с изменением направления движения Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3\*3** |
| **9** |  | **Передвижение, броски в кольцо** | **Комбинированный** | **Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание**  **и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с ближней дистанции. Знать правила** |
| **10** |  | **Вырывание, выбивание мяча, броски в кольцо** | **Комбинированный** | **Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание**  **и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.** |
| **11** |  | **Игровое занятие** | **Игровой** | **Игра «семь передач». Учебная игра** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.** | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  **Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.**  **Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.**  **Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.**  **Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.** |
| **12** |  | **Ведение, передачи, броски мяча** | **Игровой** | **Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцо в движении. Учебная игра** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.** |
| **13** |  | **Ведение, передачи, броски мяча** | **Игровой** | **Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцо в движении Учебная игра** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Знать правила игры.** |
| **14** |  | **Взаимодействие игроков в нападении и защите** | **Игровой** | **Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Учебная игра** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу с средней дистанции. Знать правила игры.** |
| **Волейбол** | | | | | | | |
| **15** |  | **Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.** | **Комбинированный** | **Правила по технике**  **безопасности на занятиях спортивных игр.**  **Краткий исторический очерк развития волейбола.**  **Разучивание стойки игрока (исходные положения)** | **Знать об истории возникновения и развития волейбола. Правила**  **безопасности на**  **занятиях**  **волейболом.** | **Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.** | **Формировать и**  **проявлять положительные**  **качества личности,**  **дисциплинированность,**  **трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.** |
| **16** |  | **Стойка игрока** | **Игровой** | **Развитие специальной**  **ловкости и тренировка управления мячом.**  **Стойка игрока (исходные положения). Игра**  **«Перестрелка».** | **Уметь выполнять стойки игрока; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)**  **самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;** | **Осознавать**  **важность**  **освоения**  **универсальных**  **умений связанных**  **с выполнением**  **упражнений.**  **Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.** | **Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о**  **нравственных нормах.** |
| **17** |  | **Перемещения в стойке** | **Игровой** | **Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».** | **Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)** | **Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.**  **Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.**  **Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**  **Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании**  **Упражнений.**  **Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.**  **Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.**  **Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.**  **Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.**  **Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.**  **Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.**  **Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.**  **Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.** | **Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.** |
| **18** |  | **Сочетания способов**  **Перемещений. Игровое занятие** | **Игровой** | **Разучивание сочетания**  **способов перемещений (бег,**  **остановки, повороты, прыжки вверх) Игра «Перестрелка». Правила игры. Игровое занятие.** | **Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом**  **Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке**  **приставными шагами боком,**  **лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)** | **Формировать и проявлять положительных качеств личности,**  **дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.**  **Осуществлять**  **взаимный**  **контроль и**  **оказывать в**  **сотрудничестве**  **необходимую**  **взаимопомощь.** |
| **19** |  | **Верхняя передача мяча над собой** | **Комбинированный** | **Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя**  **передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.** | **Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.**  **самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;** | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  **Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.**  **Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.**  **Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.**  **Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.** |
| **20** |  | **Верхняя передача мяча у стены** | **Игровой** | **Разучивание верхней передачи мяча у стены.**  **Введение в начальные игровые ситуации.**  **Подвижные игры и эстафеты.** |
| **21** |  | **Игровое занятие** | **Игровой** | **Правила игры.**  **Игровое занятие.** | **Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на**  **занятиях волейболом.** |
| **22** |  | **Нижняя прямая подача с середины площадки** | **Игровой** | **Игровые упражнения.**  **Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.** | **Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины**  **площадки.**  **самостоятельно выполнять комплекс ОРУ** |
| **23** |  | **Нижняя передача над собой.** | **Игровой** | **Развитие специальной**  **ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.** | **Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.** |
| **24** |  | **Нижняя передача мяча у стены, в парах.** | **Игровой** | **Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.** | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  **Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.**  **Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.**  **Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.**  **Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.** |
| **25** |  | **Нижняя передача мяча у стены, в парах.** | **Игровой** | **Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.**  **Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.** |
| **26** |  | **Игровое занятие.** | **Игровой** | **Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.** | **Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом.** |
| **27** |  | **Приём мяча с подачи у стены** | **Игровой** | **Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.** | **Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки. самостоятельно выполнять комплекс ОРУ** | **Осознавать важность освоения универсальных умений связанных**  **с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.** |
| **28** |  | **Подача и приём мяча** | **Игровой** | **Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.** | **Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки** |
| **Футбол** | | | | | | | |
| **29** |  | **Правила по технике безопасности. Удар по мячу** | **Комбинированный** | **Основные правила игры в футбол. Удар по мячу** | **Знать правила**  **безопасности на**  **занятиях**  **футболом.** | **Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.**  **Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.**  **Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.**  **Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании**  **Упражнений.**  **Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.**  **Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.**  **Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.**  **Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.**  **Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.**  **Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.**  **Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.**  **Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.** | **Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  **Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.**  **Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.**  **Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.**  **Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.** |
| **30** |  | **Ведение мяча** | **Комбинированный** | **Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять удары внутренней стороной стопы, останавливать катящийся мяч подошвой и внутренней стороной стопы. Знать правила игры.** |
| **31** |  | **Удар по мячу** | **Комбинированный** | **Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Удар серединой лба на месте** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять удары по катящемуся мячу, удар серединой лба на месте. Знать правила игры.** |
| **32** |  | **Техника перемещения и владения мячом. Остановка мяча** | **Комбинированный** | **Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Остановка мяча.** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Знать правила игры.** |
| **33** |  | **Техника и тактика игры** | **Комбинированный** | **Финт ударом. Финт остановкой. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.**  **Тактические действия в нападении.** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять финт ударом, финт остановкой.**  **Знать:**  **тактические действия в защите и в нападении.** |
| **34** |  | **Игровое занятие.** | **Игровой** | **Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)** | **Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.** |

**Календарно-тематическое планирование**

**( 9 КЛАСС)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Дата** | **Тема занятия** | | **Кол-во часов** |
| **Введение** | | | | **1** |
| 1 |  | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр. | | 1 |
| **Спортивные игры** | | | **33** | |
| **Волейбол** | | | **9** | |
| 2 |  | Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. | | 1 |
| 3 |  | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. | | 1 |
| 4 |  | Передача на точность. Встречная передача | | 1 |
| 5 |  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. | | 1 |
| 6 |  | Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. | | 1 |
| 7 |  | Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи | | 1 |
| 8 |  | Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. | | 1 |
| 9 |  | Групповые действия игроков. | | 1 |
| 10 |  | Контрольные игры и соревнования. | | 1 |
| **Гандбол.** | | | | **5** |
| 11 |  | Ручной мяч. Основные правила игры. | | 1 |
| 12 |  | Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите. | | 1 |
| 13 |  | Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. | | 1 |
| 14 |  | Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. | | 1 |
| 15 |  | Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования. | | 1 |
| **Русская лапта** | | | | **5** |
| 16 |  | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки. | | 1 |
| 17 |  | Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху. | | 1 |
| 18 |  | Ловля и передача мяча. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель. | | 1 |
| 19 |  | Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами | | 1 |
| 20 |  | Командные игры и соревнования. | | 1 |
| **Баскетбол.** | | | | 9 |
| 21 |  | Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. | | 1 |
| 22 |  | Техника владения мячом. | | 1 |
| 23 |  | Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. | | 1 |
| 24 |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. | | 1 |
| 25 |  | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. | | 1 |
| 26 |  | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | | 1 |
| 27 |  | Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. | | 1 |
| 28 |  | Взаимодействие игроков с заслонами. | | 1 |
| 29 |  | Групповые действия. | | 1 |
| **Футбол** | | | | **5** |
| 30 |  | Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой | | 1 |
| 31 |  | Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. | | 1 |
| 32 |  | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. | | 1 |
| 33 |  | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. | | 1 |
| 34 |  | Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | | 1 |
|  |  | **Итого** | | 34 |