

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Быстрее, выше, сильнее» разработана:

* На основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
* Устава МОУ Белогостицкая СОШ, утвержденного постановлением администрации Ростовского муниципального района Ярославской области.
* Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ Белогостицкой СОШ, утвержденной приказом от 2022-2027 учебный год;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
* Планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»**.**

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 5-9 классов:

* 5-8 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.
* 9 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю.

Рабочая программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие рабочую программу, смогут участвовать в соревнованиях по различным спортивным играм: баскетболу, волейболу, футболу. Практическое выполнение рабочей программы предполагает выполнение учащимися конкретных видов УУД: контрольных или проверочных работ (включая тесты, графические проверочные работы). В рабочей программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Особое место в овладении данным курсом отводится практической работе. При изучении курса для учащихся предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Рабочая программа предусматривает подготовку к реализации норм ГТО (Готов к Труду и Обороне).

**Цель рабочей программы:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Углублённое изучение спортивных игр.

**Основными задачами** рабочей программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приёмами техники и тактики игр;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие учащимся организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников к спортивным играм.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Быстрее! Выше! Сильнее!»**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Результаты обучения:**

Знать/ понимать:

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

* составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**«Быстрее! Выше! Сильнее!»**

**с указанием форм организации и видов деятельности**

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игр.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

В разделе **«Общая и физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяется после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**5 класс**

**Основы знаний**

* История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.
* Правила мини – баскетбола.
* История возникновения волейбола.

**Специальная подготовка техническая**

**и тактическая игры в баскетбол:**

* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.
* Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.
* Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.
* Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.
* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.
* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.
* Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).
* Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
* Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
* Игра по правилам.

**Специальная подготовка техническая**

**и тактическая игры в волейбол**

* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.
* Приём и передача мяча двумя руками снизу.
* Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.
* Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.
* Групповые и тактические действия. Подача мяча.
* Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.
* Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.
* Игра по правилам.
* Игра по правилам.

**Общефизическая подготовка**

* Упражнения для развития физических способностей:Скоростных, силовых, выносливости.
* Упражнения для развития физических способностей*:*Координационных, скоростно - силовых.
* Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.
* Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.
* Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.
* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.
* Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.
* Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

**Соревнования:**

* Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.
* Игра в баскетбол. Разбор ошибок.
* Игра в волейбол. Разбор ошибок.

**6 класс**

**Основы знаний.**

* Жесты судей игры в баскетбол.
* Правила игры в волейбол.

**Специальная подготовка техническая**

**и тактическая игры в баскетбол**

* Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.
* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.
* Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.
* Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.
* Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.
* Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.
* Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
* Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
* Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.
* Игра в баскетбол.
* Игра в баскетбол.
* Игра в баскетбол.

**Специальная подготовка техническая**

**и тактическая игры в волейбол**

* Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.
* Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.
* Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.
* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.
* Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.
* Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).
* Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).
* Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).
* Игра по правилам.
* Игра по правилам.
* Игра по правилам.
* Игра по правилам.

**Общефизическая подготовка**

* Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.
* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.
* Челночный бег на 5 и 10м.Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.
* Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.
* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

**Соревнования**

* Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.
* Игра в баскетбол. Разбор ошибок.
* Игра в волейбол. Разбор ошибок.

**7 класс**

**Основы знаний**

* Правила игры. Жесты судей.
* Участие в судействе соревнований.

**Специальная подготовка техническая**

**и тактическая игры в баскетбол**

* Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.
* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.
* Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.
* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.
* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
* Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.
* Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняяя игра.
* Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.
* Игра по правилам.
* Игра по правилам.
* Игра по правилам.
* Игра по правилам.

**Специальная подготовка техническая**

**и тактическая игры в волейбол**

* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.
* Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.
* Сочетани6е способов перемещений и стоек с техническими приёмами.
* Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.
* Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.
* Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.
* Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.
* Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.
* Игра по правилам.
* Игра по правилам.
* Игра по правилам.

**Общефизическая подготовка**

* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
* Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.
* Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
* Прыжки через скакалку с разной амплитудой.
* Упражнения с предметами.

**Соревнования**

* Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.
* Игра в баскетбол. Разбор ошибок.
* Игра в волейбол. Разбор ошибок.

**8 класс**

**Основы знаний**

* Судейство. Совершенствование правил игры.

**Специальная подготовка техническая**

**и тактическая игры в баскетбол**

* Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.
* Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.
* Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.
* Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.
* Бросок после остановки. Штрафной бросок.
* Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.
* Позиционная игра против зонной защиты.
* Позиционная игра против зонной защиты.
* Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
* Игра по правилам(4ч).

**Специальная подготовка техническая**

**и тактическая игры в волейбол**

* Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.
* Нападающий удар. Блокирование.
* Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.
* Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.
* Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.
* Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.
* Выбор места при приёме нижней и верхней подач.
* Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.
* Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.
* Игра по правилам.(4ч).

**Общефизическая подготовка**

* Челночный бег на разную дистанцию.
* Бег с ускорением.
* Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).
* Кроссовый бег.

**Соревнования**

* Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.
* Игра в баскетбол. Разбор ошибок.
* Игра в волейбол. Разбор ошибок.

**9 класс**

**Основы знаний**

* Судейство. Совершенствование правил игры.

**Специальная подготовка техническая**

**и тактическая игры в баскетбол**

* Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.
* Передача с активным сопротивлением противника.
* Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.
* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.
* Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.
* Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.
* Ведение с активным сопротивлением защитника.
* Совершенствование навыков игры(6ч).

**Специальная подготовка техническая и**

**тактическая игры в волейбол**

* Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.
* Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.
* Блокирование одиночное и групповое.
* Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.
* Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.
* Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).
* Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.
* Совершенствование навыков игры (6ч).
* **Общефизическая подготовка**
* Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
* Метание мячей в движущуюся цель.
* Упражнения с предметами.

**Соревнования**

* Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.
* Игра в баскетбол. Разбор ошибок.
* Игра в волейбол. Разбор ошибок

**Календарный учебный график 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 четверть | | | | | | | | К | 2 четверть | | | | | | | | К | К | 3 четверть | | | | | | | | | | К | 4 четверть | | | | | | | |
| **Основы знаний.** | 3 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол** | 10 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол** | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общефизическая подготовка** | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **Соревнования** | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| **Итого** | **34** | 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 | 1 |

**Календарный учебный график 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 четверть | | | | | | | | К | 2 четверть | | | | | | | | К | К | 3 четверть | | | | | | | | | | К | 4 четверть | | | | | | | |
| **Основы знаний.** | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол** | 12 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол** | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общефизическая подготовка** | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **Соревнования** | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| **Итого** | **34** | 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 | 1 |

**Календарный учебный график 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 четверть | | | | | | | | К | 2 четверть | | | | | | | | К | К | 3 четверть | | | | | | | | | | К | 4 четверть | | | | | | | |
| **Основы знаний.** | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол** | 12 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол** | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общефизическая подготовка** | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **Соревнования** | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| **Итого** | **34** | 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 | 1 |

**Календарный учебный график 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 четверть | | | | | | | | К | 2 четверть | | | | | | | | К | К | 3 четверть | | | | | | | | | | К | 4 четверть | | | | | | | |
| **Основы знаний.** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол** | 16 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол** | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общефизическая подготовка** | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| **Соревнования** | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| **Итого** | **34** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарный учебный график 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 четверть | | | | | | | | К | 2 четверть | | | | | | | | К | К | 3 четверть | | | | | | | | | | К | 4 четверть | | | | | | | |
| **Основы знаний.** | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол** | 13 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол** | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общефизическая подготовка** | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| **Соревнования** | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |
| **Итого** | **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол- во часов** | **Тема** | **План** | **Факт** | | |
| **Основы знаний** | | |  | | | |
| 1 | 1 | История развития баскетбола. |  |  | | |
| 2 | 1 | Правила мини - баскетбола |  |  | | |
| 3 | 1 | История возникновения волейбола. |  |  | | |
| **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол** (10часов) | | | | | | |
| 4 | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. |  | |  | |
| 5 | 1 | Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении. |  | |  | |
| 6 | 1 | Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. |  | |  | |
| 7 | 1 | Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. |  | |  | |
| 8 | 1 | Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. |  | |  | |
| 9 | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. |  | |  | |
| 10 | 1 | Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). |  | |  | |
| 11 | 1 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  | |  | |
| 12 | 1 | Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. |  | |  | |
| 13 | 1 | Игра по правилам. |  | |  | |
| **Специальная подготовка техническая**  **и тактическая игры в волейбол** | | | | | | |
| 14 | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. |  | |  | |
| 15 | 1 | Приём и передача мяча двумя руками снизу. |  | |  | |
| 16 | 1 | Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками. |  | |  | |
| 17 | 1 | Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам. |  | |  | |
| 18 | 1 | Групповые и тактические действия. Подача мяча. |  | |  | |
| 19 | 1 | Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча. |  | |  | |
| 20 | 1 | Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам. |  | |  | |
| 21 | 1 | Игра по правилам. |  | |  | |
| 22 | 1 | Игра по правилам. |  | |  | |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | |
| 23 | 1 | Упражнения для развития физических способностей:Скоростных, силовых, выносливости. |  | | |  |
| 24 | 1 | Упражнения для развития физических способностей*:*Координационных, скоростно - силовых. |  | | |  |
| 25 | 1 | Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых. |  | | |  |
| 26 | 1 | Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание. |  | | |  |
| 27 | 1 | Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках. |  | | |  |
| 28 | 1 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. |  | | |  |
| 29 | 1 | Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м. |  | | |  |
| 30 | 1 | Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. |  | | |  |
| **Соревнования:** | | | | | | |
| 31 | 1 | Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. |  | | |  |
| 32,33,34 | 3 | Игра в баскетбол. Разбор ошибок. |  | | |  |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол- во часов** | **Тема** | **План** | **Факт** |
| **Основы знаний.** | | | | |
| 1 | 1 | Жесты судей игры в баскетбол. |  |  |
| 2 | 1 | Правила игры в волейбол. |  |  |
| **Специальная подготовка техническая**  **и тактическая игры в баскетбол** | | | | |
| 3 | 1 | Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока. |  |  |
| 4 | 1 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. |  |  |
| 5 | 1 | Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении. |  |  |
| 6 | 1 | Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 7 | 1 | Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. |  |  |
| 8 | 1 | Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. |  |  |
| 9,10 | 2 | Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. |  |  |
| 11 | 1 | Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. |  |  |
| 12,13,14 | 3 | Игра в баскетбол. |  |  |
| **Специальная подготовка техническая**  **и тактическая игры в волейбол** | | | | |
| 15 | 1 | Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность. |  |  |
| 16 | 1 | Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками. |  |  |
| 17 | 1 | Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. |  |  |
| 18 | 1 | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2. |  |  |
| 19 | 1 | Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку. |  |  |
| 20 | 1 | Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). |  |  |
| 21,22 | 2 | Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке). |  |  |
| 23,24,25,26 | 4 | Игра по правилам. |  |  |
| **Общефизическая подготовка** | | | | |
| 27 | 1 | Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения. |  |  |
| 28 | 1 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. |  |  |
| 29 | 1 | Челночный бег на 5 и 10м.Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной. |  |  |
| 30 | 1 | Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 31 | 1 | Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. |  |  |
| **Соревнования** | | | | |
| 32 | 1 | Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. |  |  |
| 33,34 | 2 | Игра в баскетбол. Разбор ошибок. |  |  |

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол- во часов** | **Тема** | | **План** | **Факт** |
|  | **Основы знаний** | | | |  |
| 1 | 1 | Правила игры. Жесты судей. | |  |  |
| 2 | 1 | Участие в судействе соревнований. |  | |  |
| **Специальная подготовка техническая**  **и тактическая игры в баскетбол** | | | | | |
| 3 | 1 | Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника. | |  |  |
| 4 | 1 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита. | |  |  |
| 5 | 1 | Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника. | |  |  |
| 6 | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.  Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | |  |  |
| 7 | 1 | Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков. | |  |  |
| 8 | 1 | Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняяя игра. | |  |  |
| 9 | 1 | Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. | |  |  |
| 10,11,12,13 | 4 | Игра по правилам. | |  |  |
| **Специальная подготовка техническая**  **и тактическая игры в волейбол** | | | | | |
| 14 | 1 | Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. | |  |  |
| 15 | 1 | Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. | |  |  |
| 16 | 1 | Сочетани6е способов перемещений и стоек с техническими приёмами. | |  |  |
| 17 | 1 | Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. | |  |  |
| 18 | 1 | Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх. | |  |  |
| 19 | 1 | Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | |  |  |
| 20 | 1 | Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. | |  |  |
| 21 | 1 | Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой. | |  |  |
| 22,23,24 | 3 | Игра по правилам. | |  |  |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | |
| 25,26 | 2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | |  |  |
| 27 | 1 | Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. | |  |  |
| 28 | 1 | Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. | |  |  |
| 29 | 1 | Прыжки через скакалку с разной амплитудой. | |  |  |
| 30 | 1 | Упражнения с предметами. | |  |  |
| **Соревнования** | | | | | |
| 31 | 1 | Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. | |  |  |
| 32,33,34 | 3 | Игра в баскетбол. Разбор ошибок. | |  |  |

**Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол- во часов** | **Тема** | **План** | | | **Факт** | |
| **Основы знаний** | | | | | | | |
| 1 | 1 | Судейство. Совершенствование правил игры. |  | | |  | |
| **Специальная подготовка техническая**  **и тактическая игры в баскетбол** | | | | | | | |
| 2 | 1 | Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. |  | | |  | |
| 3 | 1 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. |  | | |  | |
| 4 | 1 | Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. |  | | |  | |
| 5 | 1 | Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. |  | | |  | |
| 6 | 1 | Бросок после остановки. Штрафной бросок. |  | | |  | |
| 7 | 1 | Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком. |  | | |  | |
| 8,9 | 2 | Позиционная игра против зонной защиты. |  | | |  | |
| 10 | 1 | Позиционная игра против зонной защиты. |  | | |  | |
| 11 | 1 | Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. |  | | |  | |
| 12,13,14,15 | 4 | Игра по правилам |  | | |  | |
| **Специальная подготовка техническая**  **и тактическая игры в волейбол** | | | | | | | |
| **16** | **1** | Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. | |  |  | | |
| 17 | 1 | Нападающий удар. Блокирование. |  | |  | |  |
| 18 | 1 | Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину. |  | | |  | |
| 19 | 1 | Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку. |  | | |  | |
| 20 | 1 | Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. |  | | |  | |
| 21 | 1 | Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку. |  | | |  | |
| 22 | 1 | Выбор места при приёме нижней и верхней подач. |  | | |  | |
| 23 | 1 | Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. |  | | |  | |
| 24 | 1 | Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча. |  | | |  | |
| 25,26,27,28 | 4 | Игра по правилам |  | | |  | |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | |
| 29 | 1 | Челночный бег на разную дистанцию. |  | | |  | |
| 30 | 1 | Бег с ускорением. |  | | |  | |
| 31 | 1 | Упражнения с предметами (гантели, эспандеры). |  | | |  | |
| 32 | 1 | Кроссовый бег. |  | | |  | |
| **Соревнования** | | | | | | | |
| 33, | 1 | Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. |  | | |  | |
| 34 | 1 | Игра в баскетбол. Разбор ошибок. |  | | |  | |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол- во часов** | | | | **Тема** | | **План** | **Факт** |
| **Основы знаний** | | | | | | | | |
| 1 | | | 1 | Судейство. Совершенствование правил игры. | |  | |  |
| **Специальная подготовка техническая**  **и тактическая игры в баскетбол** | | | | | | | | |
| 2 | | 1 | | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. | |  | |  |
| 3 | | 1 | | Передача с активным сопротивлением противника. | |  | |  |
| 4 | | 1 | | Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком. | |  | |  |
| 5 | | 1 | | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок. | |  | |  |
| 6 | | 1 | | Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита. | |  | |  |
| 7 | | 1 | | Штрафной бросок. Бросок с дальней линии. | |  | |  |
| 8 | | 1 | | Ведение с активным сопротивлением защитника. | |  | |  |
| 9,10,11,  12,13.14 | | 6 | | Совершенствование навыков игры. | |  | |  |
| **Специальная подготовка техническая и**  **тактическая игры в волейбол** | | | | | | | | |
| 15 | | 1 | | Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи. | |  | |  |
| 16 | | 1 | | Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач. | |  | |  |
| 17 | | 1 | | Блокирование одиночное и групповое. | |  | |  |
| 18 | | 1 | | Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков. | |  | |  |
| 19 | | 1 | | Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2. | |  | |  |
| 20 | | 1 | | Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). | |  | |  |
| 21 | | 1 | | Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. | |  | |  |
| 22,23,24,  25,26,27 | | 6 | | Совершенствование навыков игры | |  | |  |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | | | |
| 28 | | 1 | | Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. | |  | |  |
| 29 | | 1 | | Метание мячей в движущуюся цель. | |  | |  |
| 30 | | 1 | | Упражнения с предметами. | |  | |  |
| **Соревнования** | | | | | | | | |
| 31 | | 1 | | Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. | |  | |  |
| 32,33 | | 2 | | Игра в волейбол. Разбор ошибок | |  | |  |