



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Сыктывкара (МАОУ «СОШ № 28»)  
«28 №-а шёр школа» Сыктывкарса муниципальной ашёрлуна велёдан учреждение  
(«28 №-а ШШ» МАВУ)**

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете  
Протокол № 9 от 28.05.2024 г.

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании Совета родителей  
Протокол № 5 от 29.05.2024 г.

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании Совета обучающихся  
Протокол № 5 от 29.05.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ «СОШ № 28»

\_\_\_\_\_ И.В. Дмитровская

Приказ от «28» мая 2024 г. № 67/1-од

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **«Школа мяча» основное общее образование 5-7 классы**

**НОВАЯ РЕДАКЦИЯ**

Разработана на основе Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №28 в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изм.)

Составитель: Дуркина Анна Ивановна, учитель английского языка

Сыктывкар 2024

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии :

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта второго поколения основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2010);
- с рабочей программой «Физическая культура. 5 -9 классы» (А.П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2010);
- с рабочей программой по «Русской лапте» для обучающихся 4 – 11 классов (Г.Е. Медведева);
- с рабочей программой (для учителей общеобразовательных учреждений) «Физическая культура. Настольный теннис» ( Г.В. Барчуковой, А.Ю. Журавлевой. – М. 2013. – 87 с.)

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре и её компонентах, о её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приёмы, тактические действия и собственно спортивные игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; уникальные возможности не только для физического, но и психолого-нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитании чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

*Программа последовательно решает следующие основные задачи:*

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- развитие основных физических качеств.
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и лапты и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на осознанной необходимости их соблюдения.

Курс занятий рассчитан на 3 года (5 – 7 класс) – по 34 часов ежегодно (1 академический час в неделю).

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала *рабочей программы внеурочной деятельности физкультурно – оздоровительной направленности «Школа мяча»* оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала данной программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала данной программы. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать

- физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
  - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
  - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Ожидаемые результаты.**

#### **Обучающиеся научатся:**

Играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

#### **Должны знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок;

#### **Должны уметь:**

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, ловкости, быстроты;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, спортивные игры по упрощённым правилам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Должны демонстрировать:

### Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты освоения программного материала *рабочей программы внеурочной деятельности физкультурно – оздоровительной направленности «Школа мяча»* оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала данной программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала данной программы. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Должны демонстрировать:**

Определяемые способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1. Скоростные	Бег 30м, сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2. Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	10,0	9,4-0,9	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,9	9,3-8,8	8,5
3. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
4. Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1305	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1405	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5. Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
6. Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	8 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19



	(мал.) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз(дев)	14 15	2 3	6-7 7-8	9 10	5 5	13-15 12-13	17 16
--	--	----------	--------	------------	---------	--------	----------------	----------

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (5 класс)**  
**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Курс рассчитан на **34 часов (1 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний	2
2	Баскетбол	10
3	Волейбол	10
4	Лапта	10
5	Настольный теннис	4
6	Общая физическая подготовка	2
7	Подвижные игры	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**Содержание курса**

Основная стойка, построение в шеренгу. 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. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты.

### **БАСКЕТБОЛ**

1. *Основы знаний.* История развития баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч - капитану»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. *Основы знаний.* История развития волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Волейбол – игра для всех.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Круговая лапта», «Пионербол»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **ЛАПТА**

1. *Основы знаний.* История развития «Лапты». Терминология игры русская «Лапта». Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

2. *Специальная подготовка.* Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Жонглирование малым мячом, мячом и битой, осаливание, перебежки, удары битой справа и слева, бег с остановками и изменением направления.

Подвижные игры: «Бой с тенью», «Охота на волка», «Охота на зайцев», «Смелый прорыв», «Перемена мест», «Борьба в квартетах»

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. *Основы знаний.* История развития настольного тенниса. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по настольному теннису. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

2. *Специальная подготовка.* Стойка теннисиста. Перемещения по площадке. Упражнения, подводящие к освоению техники настольного тенниса: упражнения с мячом и ракеткой, подбивания мяча, удержание мяча на ракетке, катание, бросание и ловля мяча. Удары с отскоком: удар толчком слева с отскоком на месте, срезка справа с отскоком и слева с отскоком на месте. Удары с перемещением вперед (назад) и без перемещения. Сочетание ударов. Работа ног при ударах слева и права.

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (6 класс)**  
**СЕТКА ЧАСОВ – 34 часов (1 часа в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	2
2	Баскетбол	10
3	Волейбол	10
4	Лапта	4
5	Настольный теннис	4
6	Общая физическая подготовка	2
7	Подвижные игры	2
	Итого	34

**Содержание курса**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты.

**БАСКЕТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. 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. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

**ВОЛЕЙБОЛ**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. 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 подачи. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Пионербол»

### **ЛАПТА**

1. *Основы знаний.* Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

2. *Специальная подготовка.* Имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу. Приседания на одной и двух ногах по сигналу. Упражнения с битой. Имитационные удары битой слева и справа на количество повторений за минуту. Имитация перемещений в 3-х и 6-тиметровой зоне (на количество повторений за 30 секунд). Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 секунд).

3. *Основы техники и тактики игры.* Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2, 3 и 4, 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

Тактика. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные игры.

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

2. *Специальная подготовка.* Стойка теннисиста. Перемещения по площадке. Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Удары: откидкой справа (слева), срезкой справа (слева), слета, наката. Подготовительные удары для подачи (подброс мяча при подаче, баланс при подаче). Подача и прием подачи. Тестирование теннисных умений (школа ударов).

Подвижные игры: «Курочки», «Гонки с мячами», «Салют», соревновательные игры со счетом.

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (7 класс) СЕТКА ЧАСОВ 34 часов (1 часа в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний	2
2	Баскетбол	10
3	Волейбол	10
4	Лепта	4
5	Настольный теннис	4
6	Общая физическая подготовка	2
7	Подвижные игры	2

## Содержание курса

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

### **БАСКЕТБОЛ**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### **ВОЛЕЙБОЛ**

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **ЛАПТА**

1. *Основы знаний.* Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

2. *Специальная подготовка.* Имитационные передвижения, прыжки, выпады по сигналу. Приседания на одной и двух ногах по сигналу. Упражнения с битой. Имитационные удары битой слева и справа на количество повторений за минуту. Имитация перемещений в 3-х и 6-тиметровой зоне по схеме «треугольник» (на количество повторений за 30 секунд). Прыжки боком на двух ногах через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 секунд).

3. *Основы техники и тактики игры.* Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2, 3 и 4, 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

Тактика. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

2. *Специальная подготовка.* Удары срезкой и накатом с контролем траектории полета и сменой направлений. Поддача и прием поддачи с дальнейшим розыгрышем очка. Удары: накатом по прямой и по диагонали, длинные и короткие срезки в игровых ситуациях, крученые, подрезка, слева и справа топ-спином (высокая, средняя, низкая). Тестирование теннисных умений (школа направления ударов, школа управления мячом)

Подвижные игры: «Зевака», игровые задания. Соревновательные игры по упрощенным правилам.

### Форма содержания курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

#### 5 класс

№	Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности учащихся
1.	Баскетбол. Обучение правилам техники безопасности на занятиях баскетболом, стойке баскетболиста.	Урок теория + практика	Т.б. по баскетболу. Стойка баскетболиста. Передвижения с изменением направления движения. Тестирование: длина с места, подтягивание (мал.), отжимание (дев.), челночный бег 3x10 м
2.	Баскетбол. Передача двумя от груди. Ведение мяч.	Урок теория + практика	Теория: История развития баскетбола. Жонглирование. Разучить ловлю и передачу двумя руками от груди. Разучить п/и «10 передач». Совершенствовать ведение мяча шагом и бегом.
3.	Баскетбол. Передача двумя от груди, одной от плеча. Ведение мяч.	Урок теория + практика	Теория: Жесты судьи. Жонглирование. Закрепить ловлю и передачу двумя руками от груди. Разучить передачу одной от плеча. Закрепить п/и «10 передач». Совершенствовать ведение мяча шагом и бегом.

4.	Баскетбол. Передача двумя от груди, одной от плеча. Ведение мяч.	Урок теория + практика	Жонглирование. Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди. Закрепить передачу одной от плеча. Совершенствовать п/и «10 передач». Совершенствовать ведение мяча шагом и бегом.
5.	Баскетбол. Передача двумя от груди, одной от плеча, двумя от груди с отскоком. Ведение мяч.	Урок теория + практика	Жонглирование. Совершенствовать ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Разучить передачу двумя от груди с отскоком от пола. Совершенствовать п/и «10 передач».
6.	Баскетбол. Передача двумя от груди, одной от плеча, двумя от груди с отскоком. Ведение мяч. Броски по кольцу.	Урок теория + практика	Жонглирование. Ловля и передача мяча двумя руками от груди (зач.) Закрепить передачу двумя от груди с отскоком от пола. Совершенствовать п/и «10 передач». Разучить бросок в корзину от груди.
7.	Баскетбол. Передача двумя от груди, одной от плеча, двумя от груди с отскоком. Ведение мяч. Броски по кольцу.	Урок теория + практика	Жонглирование. Совершенствовать передачу двумя от груди с отскоком от пола. Закрепить бросок мяч в корзину 2 руками от груди. Совершенствовать п/и «10 передач»
8.	Баскетбол. Передача двумя от груди, одной от плеча, двумя от груди с отскоком. Ведение мяч. Броски по кольцу.	Урок теория + практика	Жонглирование. Совершенствовать изученные передачи на месте в тройках, четверках. Совершенствовать бросок мяч в корзину 2 руками от груди. Совершенствовать п/и «10 передач».
9.	Баскетбол. Передача двумя от груди, одной от плеча, двумя от груди с отскоком. Ведение мяч. Броски по кольцу.	Урок теория + практика	Жонглирование. Совершенствовать передачи мяча в тройках и четверках с перемещением. Совершенствовать бросок мяч в корзину 2 руками от груди. Совершенствовать п/и «10 передач».
10.	Баскетбол. Передача двумя от груди, одной от плеча, двумя от груди с отскоком. Ведение мяч. Броски по кольцу.	Урок теория + практика	Жонглирование. Совершенствовать передачи мяча в тройках и четверках с перемещением. Бросок мяч в корзину 2 руками от груди (зач.).

			Совершенствовать п/и «10 передач».
<b>11.</b>	<b>Волейбол.</b> Обучения правилам техники безопасности по волейболу. Стойка и перемещения волейболиста.	Урок теория + практика	Т.б. по волейболу. «История развития волейбола. Размеры площадки. Правила игры». Стойка волейболиста. Передвижения с изменением с изменением направления движения. Эстафеты.
<b>12.</b>	Волейбол. Приемы и передачи мяча.	Урок теория + практика	Разучить передачу сверху двумя руками над собой. Подвижная игра «Попади в мяч»
<b>13.</b>	Волейбол. Приемы и передачи мяча. Стойка и перемещения.	Урок теория + практика	Закрепить передачу сверху двумя руками над собой. Разучить прием и передачу мяча снизу над собой. Подвижная игра «Попади в мяч»
<b>14.</b>	Волейбол. Приемы и передача мяча. Стойка и перемещения.	Урок теория + практика	Совершенствовать передачу сверху двумя руками над собой. Закрепить прием и передачу мяча снизу над собой. Подвижная игры «Круговая лапта» («Подвижная цель»)
<b>15.</b>	Волейбол. Приемы и передачи, ввод мяча в игру.	Урок теория + практика	Совершенствовать передачу сверху двумя руками над собой. Совершенствовать прием и передачу мяча снизу над собой. Разучить прямую нижнюю подачу через сетку. П/ игра «Круговая лапта» («Подвижная цель»)
<b>16.</b>	Волейбол. Приемы и передачи, ввод мяча в игру.	Урок теория + практика	Закрепить прямую нижнюю подачу через сетку. Передача сверху двумя руками над собой (зач.). Разучить п/и «Пионербол». Совершенствовать прием и передачу мяча снизу над собой.
<b>17.</b>	Волейбол. Приемы и передачи, ввод мяча в игру.	Урок теория + практика	Прием и передачу мяча снизу над собой (зач.). Совершенствовать прямую нижнюю подачу. Закрепить п/и «Пионербол».
<b>18.</b>	Волейбол. Приемы и передачи, ввод мяча в игру.	Урок теория + практика	Совершенствовать прямую нижнюю подачу через сетку. Совершенствовать п/и «Пионербол». Передача мяча сверху в парах.



19.	Волейбол. Приемы и передачи, ввод мяча в игру.	Урок теория + практика	Прямая нижняя подача через сетку (зач.). Совершенствовать п/и «Пионербол». Передачи мяча сверху и снизу в парах.
20.	Волейбол. Приемы и передачи, ввод мяча в игру.	Урок теория + практика	Совершенствовать п/и «Пионербол», передачи мяча сверху и снизу в парах. Разучить боковую подачу.
21.	Лапта. Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	Т.б. по лапте. «История развития лапты. Размеры площадки. Особенности инвентаря». ОРУ типа УГГ. Упражнения для ловли и передачи теннисного мяча. Эстафеты с этапом 10 м
22.	Лапта. Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	ОРУ типа УГГ. Упражнения для передачи и ловли мяча. Входное тестирование: передачи (владение мячом), челночный бег 3x10 м
23.	Лапта. Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	ОРУ типа УГГ. Упражнения для передачи и ловли мяча в парах. Развитие ловкости: прыжки в длину с места (лицом вперед, правым и левым боком, через скамейку). Подвижная игра «Бой с тенью»
24.	Лапта. Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	ОРУ типа УГГ. Упражнения для передачи и ловли мяча в парах и тройка. Перебежки. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Охота на волка»
25.	Лапта. Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	ОРУ со скакалкой. Упражнения с мячом и битой. Перебежки. Держание биты. Подвижная игра «Охота на волка», «Охота на зайцев»
26.	Лапта. Основы техники игры: перебежки, осаливания.	Урок теория + практика	ОРУ со скакалкой. Имитация удара битой справа и слева. Перебежки. Держание лапты. Подвижные игры «Охота на зайцев», «Перебежки под обстрелом»
27.	Лапта. Основы техники игры: перебежки,	Урок теория + практика	ОРУ со скакалкой. Разучить удары битой справа

	осаливания, удары		и слева. Подвижная игра «Смелый прорыв»
28.	Лапта. Основы техники игры: перебежки, осаливания, удары	Урок теория + практика	ОРУ со скакалкой. Закрепить удары битой справа и слева. Подвижная игра «Смелый прорыв»
29.	Лапта. Основы техники и тактика игры: перебежки, осаливания, удары	Урок теория + практика	ОРУ гимнастической палкой. Совершенствовать удары битой справа и слева. Подвижная игра «Перемена мест»
30.	Лапта. Основы техники и тактики игры: перебежки, осаливания, удары	Урок теория + практика	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать удары битой справа и слева. Подвижная игра «Перемена мест»
31.	<b>Настольный теннис.</b> Обучение правилам техники безопасности поведения в спортивном зале.	Урок теория + практика	Беседа по ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»)
32.	Настольный теннис. Обучение упражнениям, подводящим к освоению настольного тенниса.	Урок теория + практика	Упражнения «школы мяча»: с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»). Воспитывать скоростные и координационные способности.
33.	Настольный теннис. Обучение упражнениям, подводящим к освоению настольного тенниса.	Урок теория + практика	Упражнения «школы мяча»: разнообразные подбивания мяча, удержание мяча на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Подвижная игра с мячом («Мяч соседу»).
34.	Настольный теннис. Обучение ударам с отскока.	Урок теория + практика	Имитация удара толчком слева. Удар с наброса учителя. Подбивание мяча вверх, вниз, вверх – вниз.

6 класс

№	Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности учащихся
1.	<b>Баскетбол.</b> Обучение правилам техники безопасности на занятиях	Урок теория + практика	Т.б. по баскетболу. Стойка баскетболиста. Передвижения с изменением направления движения (правым, левым боком, вперед, назад), скорости. Тестирование: длина с места,

	баскетболом, стойке баскетболиста, передвижения, остановки.		подтягивание (мал.), отжимание (дев.), челночный бег 3x10 м
2.	Передача, ловля, ведение мяча.	Урок теория + практика	<i>Теория: Выступление российских спортсменов на крупных соревнованиях.</i> Жонглирование. Передвижения в стойке б/та. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. «10 передач».
3.	Передача, ловля, ведение мяча.	Урок теория + практика	<i>Теория: Товарищ и друг. В чем сила командной игры.</i> Жонглирование. Сочетания ведения, передач и ловли мяча. П/и «10 передач».
4.	Передача, ловля, ведение мяча.	Урок теория + практика	<i>Теория: Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.</i> Жонглирование. Сочетания ведения, передач и ловли мяча. П/и «10 передач».
5.	Броски по кольцу.	Урок теория + практика	<i>Теория: Размеры площадки, мяча.</i> Жонглирование. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Эстафеты с ведением, передачей, броском по кольцу.
6.	Броски по кольцу.	Урок теория + практика	<i>Теория: Состав команды, форма.</i> Жонглирование. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Эстафеты с ведением, передачей, броском по кольцу.
7.	Броски по кольцу.	Урок теория + практика	<i>Теория: Продолжительность игры, ведение счета.</i> Жонглирование. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Эстафеты с ведением, передачей, броском по кольцу.
8.	Броски по кольцу.	Урок теория + практика	Жонглирование. Штрафной бросок. Эстафеты с ведением, передачей, броском по кольцу.
9.	Броски по кольцу.	Урок теория + практика	Жонглирование. Игровые задания: сочетания передач, ловли, ведения, бросков в кольцо с места. П/и «Снайпер»
10.	Игра в защите и в нападении.	Урок теория + практика	Жонглирование. Разучить действия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.
11.	<b>Волейбол.</b> Обучения правилам техники безопасности по волейболу. Стойка и перемещения волейболиста.	Урок теория + практика	Т.б. по волейболу. Стойка волейболиста. Передвижения с изменением направления и скорости движения. Эстафеты. Входное тестирование: передача сверху над собой (10 раз), в стену (30 раз); передача снизу над собой (10 раз), в стену (30 раз)
12.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Урок теория + практика	<i>Теория: Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях.</i> Разминка волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении,

			перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. П/и «Пионербол»
13.	Нижняя боковая подача мяча. Развитие прыгучести.	Урок теория + практика	<i>Теория: Основные правила игры в волейбол.</i> Разминка волейболиста. Нижняя боковая подача мяча: совершенствовать - подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Правила игры в волейбол. Прыжки через скакалку 2 серии по 20 сек., прыжки на месте с поворотом на право (налево, кругом)
14.	Нижняя боковая и верхняя прямая подача мяча. Развитие силы рук.	Урок теория + практика	<i>Теория: Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.</i> Разминка волейболиста. Нижняя боковая подача мяча: совершенствовать - подача мяча через сетку с расстояния 3 – 6 м. Разучить верхнюю прямую подачу: подача в стену, в парах, через сетку с расстояния 3-6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Правила игры в волейбол. Упражнение на развитие силы рук: отжимание от стены-30 раз; в упоре лежа руки шире плеч поочередное сгибание рук, переноса тяжесть тела на согнутую руку (д.-10 раз, м.-15 раз)
15.	Нижняя боковая и верхняя прямая подача мяча. Развитие прыгучести.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Закрепить верхнюю прямую подачу: подача в стену, в парах, через сетку с расстояния 3-6 м. Подвижная игра «Волна». Учебная игра.
16.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар (н/у.). Развитие прыгучести.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; разучить прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Волна», « Неудобный бросок». Учебная игра.
17.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Верхняя прямая подача. Закрепить прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
18.	Нападающий удар. Развитие силы мышц брюшного пресса.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Совершенствовать прямой н/у после подбрасывания мяча партнером Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа руки за головой 2х25-30 раз
19.	Нападающий удар.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.

			Учебная игра.
20.	Прием подачи.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Прием подачи: техника приема подачи; упражнения: 1) два игрока располагаются на противоположных сторонах площадки в 6 м от сетки, третий – в зоне 3. Один игрок подает мяч по средней траектории на другого, а тот двумя руками сверху принимает и передает мяч в зону 3; 2) то же, что упр. 1), но игрок перебивающий мяч через сетку, направляет его по низкой траектории, а партнер принимает мяч двумя руками снизу. Подвижная игра «Сумей принять». Учебная игра
21.	<b>Лапта.</b> Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	Т.б. по лапте. <i>Теория: «История развития лапты. Размеры площадки. Особенности инвентаря».</i> ОРУ типа УГГ. Упражнения для ловли и передачи теннисного мяча. Эстафеты с этапом 10 м
22.	Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	<i>Теория: Правила игры в лапту.</i> ОРУ типа УГГ. Упражнения для передачи и ловли мяча. Входное тестирование: передачи (владение мячом), челночный бег 3x10 м
23.	Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	<i>Теория: Закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка.</i> ОРУ типа УГГ. Упражнения для передачи и ловли мяча в парах. Развитие ловкости: прыжки в длину с места (лицом вперед, правым и левым боком, через скамейку). Подвижная игра «Бой с тенью»
24.	Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	<i>Теория: Самомассаж.</i> ОРУ типа УГГ. Упражнения для передачи и ловли мяча в парах и тройка. Перебежки. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Охота на волка»
25.	Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	<i>Теория: Релаксация (общие представления).</i> ОРУ со скакалкой. Упражнения с мячом и битой. Перебежки. Подвижная игра «Охота на волка», «Охота на зайцев»
26.	Основы техники игры: перебежки, осаливания.	Урок теория + практика	ОРУ со скакалкой. Имитация удара битой справа и слева. Перебежки. Подвижные игры «Охота на зайцев», «Перебежки под обстрелом»
27.	Основы техники и тактики игры: удары снизу и сверху	Урок теория + практика	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать удары битой сверху и снизу по летящему мячу. Подвижная игра «Смелый прорыв»
28.	Основы техники игры: удары снизу и сверху	Урок теория + практика	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать удары битой сверху и снизу по летящему мячу. Подвижная игра «Смелый прорыв»
29.	Основы техники и тактика игры: удары снизу и сверху	Урок теория + практика	ОРУ гимнастической палкой. Совершенствовать удары битой сверху и снизу по летящему мячу. Подвижная игра «Перемена мест»
30.	Основы техники и тактики игры: удары снизу и сверху	Урок теория + практика	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать удары битой снизу и сверху в зоны 2,3 и 4,5. Игры «Лапта».

<b>31.</b>	<b>Настольный теннис.</b> Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.	Урок теория + практика	Беседа по ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»)
<b>32.</b>	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений.	Урок теория + практика	<i>Теория: Выступления российских спортсменов на крупных соревнованиях. Упражнения «школы мяча»: с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.</i>
<b>33.</b>	Обучение ударам срезкой.	Урок теория + практика	<i>Теория: Требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Имитация ударов срезка справа (слева) с наброса мяча в парах</i>
<b>34.</b>	Обучение ударам откидкой справа (слева).	Урок теория + практика	<i>Теория: Ведущие теннисисты мира. Подводящие упражнения к выполнению удара откидкой справа (слева). Подбивание мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса учителем.</i>

7 класс

<b>№</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
<b>1.</b>	<b>Баскетбол.</b> Правила техники безопасности на занятиях баскетболом, стойке б-та, передвижения, остановки.	Урок теория + практика	Т.б. по баскетболу. Стойка баскетболиста. Передвижения с изменением направления движения (правым, левым боком, вперед, назад), скорости. Тестирование: длина с места, подтягивание (мал.), отжимание (дев.), челночный бег 3x10 м
<b>2.</b>	Передача, ловля, ведение мяч.	Урок теория + практика	<i>Теория: Выступление советских и российских спортсменов на Олимпийских играх. Жонглирование. Передвижения в стойке б/та. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. «10 передач».</i>
<b>3.</b>	Передача, ловля, ведение мяч.	Урок теория + практика	Жонглирование. Сочетания ведения, передач и ловли мяча. П/и «10 передач». Двухсторонняя игра
<b>4.</b>	Передача, ловля, ведение мяч.	Урок теория + практика	Жонглирование. Сочетания ведения, передач и ловли мяча. П/и «10 передач». Двухсторонняя игра

5.	Броски по кольцу.	Урок теория + практика	<i>Теория: Размеры площадки, мяча.</i> Жонглирование. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Эстафеты с ведением, передачей, броском по кольцу.
6.	Броски по кольцу.	Урок теория + практика	<i>Теории: Состав команды, форма.</i> Жонглирование. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Эстафеты с ведением, передачей, броском по кольцу.
7.	Броски по кольцу.	Урок теория + практика	<i>Теория: Продолжительность игры, ведение счета.</i> Жонглирование. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Эстафеты с ведением, передачей, броском по кольцу.
8.	Броски по кольцу.	Урок теория + практика	Жонглирование. Штрафной бросок. Эстафеты с ведением, передачей, броском по кольцу. Двухсторонняя игра
9.	Броски по кольцу.	Урок теория + практика	Жонглирование. Игровые задания: сочетания передач, ловли, ведения, бросков в кольцо с места. Двухсторонняя игра
10.	Броски по кольцу.	Урок теория + практика	Жонглирование. Игровые задания: сочетания передач, ловли, ведения, бросков в кольцо после ведения. Двухсторонняя игра
11.	<b>Волейбол.</b> Правила техники безопасности по волейболу. Стойка и перемещения.	Урок теория + практика	Т.б. по волейболу. Стойка волейболиста. Передвижения с изменением направления и скорости движения. Эстафеты. Входное тестирование: передача сверху над собой (10 раз), в стену (30 раз); передача снизу над собой (10 раз), в стену (30 раз)
12.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Урок теория + практика	<i>Теория: Выступления советских и российских спортсменов на Олимпийских играх.</i> Разминка волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. П/и «Пионербол»
13.	Нижняя боковая подача мяча. Развитие прыгучести.	Урок теория + практика	<i>Теория: Основные правила игры в волейбол.</i> Разминка волейболиста. Нижняя прямая подача мяча: совершенствовать - подача мяча в парах - через сетку с последующим приемом мяча. Правила игры в волейбол. Прыжки через скакалку 2

			серии по 20 сек., прыжки на месте с поворотом на право (налево, кругом)
14.	Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча. Развитие силы рук.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Нижняя прямая подача мяча: совершенствовать - подача мяча через сетку. Верхняя прямая подача: подача в стену, в парах, через сетку. Правила игры в волейбол. Упражнение на развитие силы рук: отжимание от стены-30 раз; в упоре лежа руки шире плеч поочередное сгибание рук, перенося тяжесть тела на согнутую руку (д.-10 раз, м.-15 раз)
15.	Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча. Развитие прыгучести.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Верхняя прямая подача: подача в стену, в парах, через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра.
16.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар (н/у.). Развитие прыгучести.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. Развитие координационных способностей. Имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Учебная игра.
17.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Верхняя прямая подача. Прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
18.	Нападающий удар. Развитие силы мышц брюшного пресса.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Совершенствовать прямой н/у после подбрасывания мяча партнером Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа руки за головой 2х25-30 раз
19.	Нападающий удар.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Прямой н/у. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
20.	Прием подачи.	Урок теория + практика	Разминка волейболиста. Прием подачи: техника приема подачи; упражнения: 1) два игрока располагаются на противоположных сторонах площадки в 6 м от сетки, третий – в зоне 3. Один игрок подает мяч по средней траектории на другого, а тот двумя руками сверху принимает и передает мяч в зону 3; 2) то же, что упр. 1), но игрок перебивающий мяч через сетку, направляет его по низкой траектории, а партнер принимает мяч двумя руками снизу. Подвижная игра «Сумей принять». Учебная игра
21.	Лапта. Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	Т.б. по лапте. Теория: « Размеры площадки. Особенности инвентаря». ОРУ типа УГГ. Упражнения для ловли и передачи теннисного мяча. Эстафеты с этапом 10 м
22.	Общая и специальная подготовка	Урок теория	Теория: Правила игры в лапту. ОРУ типа УГГ. Упражнения для передачи и ловли



	лаптиста.	+ практика	мяча. Входное тестирование: передачи (владение мячом), челночный бег 3x10 м
23.	Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	ОРУ типа УГГ. Упражнения для передачи и ловли мяча в парах. Развитие ловкости: прыжки в длину с места (лицом вперед, правым и левым боком, через скамейку). Подвижная игра «Бой с тенью»
24.	Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	ОРУ типа УГГ. Упражнения для передачи и ловли мяча в парах и тройка. Перебежки. П/ игры: «Бой с тенью», «Охота на волка»
25.	Общая и специальная подготовка лаптиста.	Урок теория + практика	ОРУ со скакалкой. Упражнения с мячом и битой. Перебежки. Подвижная игра «Охота на волка», «Лапта»
26.	Основы техники игры: перебежки, осаливания.	Урок теория + практика	ОРУ со скакалкой. Имитация удара битой справа и слева. Перебежки. Подвижные игры «Лапта», «Перебежки под обстрелом»
27.	Основы техники и тактики игры: удары снизу и сверху	Урок теория + практика	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать удары битой сверху и снизу по летящему мячу. Подвижная игра «Смелый прорыв»
28.	Основы техники игры: удары снизу и сверху	Урок теория + практика	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать удары битой сверху и снизу по летящему мячу. Подвижная игра «Лапта»
29.	Основы техники и тактика игры: удары снизу и сверху	Урок теория + практика	ОРУ гимнастической палкой. Совершенствовать удары битой сверху и снизу по летящему мячу. Подвижная игра «Перемена мест»
30.	Основы техники и тактики игры: удары снизу и сверху	Урок теория + практика	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать удары битой снизу и сверху в зоны 2,3 и 4,5. Игра «Лапта».
31.	<b>Настольный теннис.</b> Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.	Урок теория + практика	Беседа по ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»)
32.	Удар срезкой, основные стойки теннисиста, технике передвижений.	Урок теория + практика	<i>Теория: Выступления советских и российских спортсменов на Олимпийских играх.</i> Упражнения «школы мяча»: с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.
33.	Ударам срезкой.	Урок теория + практика	Имитация ударов срезка справа (слева) с наброса мяча в парах
34.	Удар откидкой справа (слева).	Урок теория + практика	<i>Теория: Ведущие теннисисты мира.</i> Подводящие упражнения к выполнению удара откидкой справа (слева). Подбивание мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса учителем.

