



Утверждаю:

Директор MAOU «СОШ № 3»

Шершнева В.Б. /  /

Приказ № 99 от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Быстрее! Выше! Сильнее!»**

Возраст обучающихся 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Бархатов Сергей Дмитриевич,  
Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретению привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремлённость.

Рабочая программа дополнительного образования 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 Труд 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 программы дополнительного образования**

#### **«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, достижения 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых

компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе

освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Результаты проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.



## **Содержание программы дополнительного образования «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 применяются 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.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

## **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 упрощённым 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.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

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.

### **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 10 м. 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. Двусторонняя игра.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.

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.

Сочетание 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.

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 высоколетающих 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(бч).

### **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 (бч).

### **Общefизическая подготовка**

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель.

Упражнения с предметами.

Кроссовый бег.

### **Соревнования**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

### Тематическое планирование 5класс

№п.п	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
<b>Основы знаний 2 часа</b>							
1	1		История развития баскетбола.	История развития игр.	Характеризовать спортивные игры.	Р: целеполагание-зарождение спортивных игр. П: общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач; кратко характеризовать Мифы и легенды зарождения игр. К: инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью.	Знать мифы и легенды о зарождении с спортивных игр
2	2	Правила мини - баскетбола					
3	3	История возникновения волейбола.					
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 10 часов</b>							
4	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Освоить приёмы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
5	2		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.				

6	3		Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.	<p>Выполнение различных бросков.</p> <p>Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам.</p> <p>Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.</p>		Освоить приёмы броска мяча.
7	4	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.				
8	5	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.				
9	6	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.				
10	7	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.				

11	8		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).				
12	9		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».				
13	10		Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.				
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 10 часов.</b>							
14	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р:целеполагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
15	2		Приём и передача мяча двумя руками снизу.	Развитие координационных способностей			
16	3		Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.				

17	4		Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.			
18	5		Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.				
19	6		Групповые и тактические действия. Подача мяча.				
20	7		Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.				
21	8		Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.				
22	9		Игра по правилам.				
23	10		Игра по правилам.				
<b>Общефизическая подготовка 8 часов</b>							
24	1		Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные – узнавать, называть и определять	Оценивать свои силовые способности

25	2		Упражнения для развития физических способностей: Координационные, скоростно - силовых.	подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки.	Индивидуальный подход.	объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимное действие – строить для партнера понятные высказывания.	
26	3		Упражнения для развития физических способностей: Координационные, скоростно - силовых.				
27	4		Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.				
28	5		Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества. Развитие выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимное действие-формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение ОРУ.
29	6		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.				
30	7		Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.				
31	8		Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим				



			выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении				
<b>Соревнования 4 часа</b>							
32-35	1-4		Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие-формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.
<b>ВСЕГО ЧАСОВ: 34</b>							

### 6 класс

№п.п	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
<b>Основы знаний 2 часа</b>							
1	1		Жесты судей игры в баскетбол.	Правила и жесты судьи	Знать правила игры в волейбол и баскетбол.	Р: целеполагание- правила спортивных игр. П: общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач; К: инициативное сотрудничество-ставить вопросы, обращаться за помощью.	Знать правила и жесты судьи.
2	2		Правила игры в волейбол.				

**Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 12 часов**

3	1		Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>целесолагание</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> -предвосхищать результаты.	Освоить приемы передвижения игрока. Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
4	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам.				
5	3	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.				
6	4	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.					
7	5	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.					

8	6		Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.			
9	7		Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.			
10	8		Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.			
11	9		Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.			
12	10		Игра в баскетбол.			

13	11		Игра в баскетбол.				
14	12		Игра в баскетбол.				
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 12 часов</b>							
15	1		Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р:целеполагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
16	2	Стартовая стойка (исходные положения)в сочетании с перемещениями.					
17	3	Перемещение приставными шагами спиной вперед. Приём мяча сверху двумя руками.					
18	4	Приём мяча снизу двумя					

			руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.			
19	5		Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.			
20	6		Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.			
21	7		Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).			

22	8		Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).			
23	9		Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).			
24	10		Игра по правилам.			
25	11		Игра по правилам.			
26	12		Игра по правилам.			
<b>Общезначительная подготовка 5 часов</b>						

27	1		Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки и ГТО.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	Оценивать свои силовые способности
28	2		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.				
29	3		Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной.				
30	4		Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.				
31	5		Броски набивного мяча	Преодолевать трудности и	Корректировка техники	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного	Освоение ОРУ.

			из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке	проявлять волевые качества. Развитие выносливости.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	результата при решении задачи. П:общеучебные – получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие-формулировать собственное мнение и позицию.	
<b>Соревнования 3 часа</b>							
32-35	1-4		Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	Р:целеполагание – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные – получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие-формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Видеть свои ошибки и ошибки товарищей.
<b>ВСЕГО ЧАСОВ: 34</b>							



## 7 класс

№ п. п	№у ро ка	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
<b>Основы знаний 2 часа</b>							
1	1		Правила игры. Жесты судей.	Знать жесты судей.	Знать правила игры.	Р: целеполагание правила спортивных игр. П: общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество-ставить вопросы, обращаться за помощью.	Знать правила спортивных игр
2	2		Участие в судействе соревнований.				
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 12 часов</b>							
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.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета	Освоить приёмы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
4	2		Ловля и передача мяча в парах,				

			тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.			интересов и позиции всех участников.	
5	3		Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.	Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.			Освоить приёмы броска мяча.
6	4	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.					
7	5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.					
8	6	Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.					
9	7	Взаимодействие двух игроков в					

			защите и нападении через заслон.				
1 0	8		Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.				
1 1	9		Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита				
1 2	10		Игра по правилам.				
1 3	11		Игра по правилам.				
1 4	12		Игра по правилам.				
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 12часов</b>							
1 5	1		Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р:целеполагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
1 6	2		Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.				
1 7	3		Сочетание способов перемещений и стоек с				

			техническими приёмами.			
1 8	4		Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.			
1 9	5		Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению.			
2 0	6		Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.			
2 1	7		Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.			
2 2	8		Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.			
2 3	9		Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике игры.		

			выполнения подачи верхней прямой.				
2 4	10		Игра по правилам.				
2 5	11		Игра по правилам.				
2 6	12		Игра по правилам.				
<b>Общefизическая подготовка 5 часов</b>							
2 7	1		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки, норм ГТО.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание-- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общечу ебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:вз аимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	Оценивать свои силовые способности
2 8	2	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.					
2 9	3	Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.					
3 0	4	Прыжки через скакалку с разной амплитудой.					
3 1	5		Упражнения с предметами.	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества. Развитие выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общечу ебные– получать и обрабатывать	Освоение ОРУ.

					Индивидуальный подход.	информацию; ставить и формулировать проблемы. К:вз аимодействие-формулировать собственное мнение и позицию.	
<b>Соревнования 3 часа.</b>							
3 2- 3 5	1-4		Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общее – получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:вз аимодействие-формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.
ВСЕГО ЧАСОВ: 34							

## 8 класс

№ пп	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
<b>Основы знаний 1 час.</b>							
1	1		Судейство. Совершенствование правил игры.	Знание правил игр.	Характеризовать спортивные игры..	Р:целеполагание-зарождение спортивных игр . П:общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач. К:инициативное сотрудничество-ставить вопросы, обращаться за помощью.	Знать правила спортивных игр.
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 13 часов.</b>							
2	1		Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> -предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Освоить приёмы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
3	2		Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.				
4	3		Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.	Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по			Освоить приёмы броска мяча.

5	4		Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.	упрощённым правилам. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.			
6	5		Бросок после остановки. Штрафной бросок.				
7	6		Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.				
8	7		Позиционная игра против зонной защиты.				
9	8		Позиционная игра против зонной защиты.				
10	9		Защитные действия против игрока с мячом и без мяча				
11	10		Игра по правилам.				
12	11		Игра по правилам.				
13	12		Игра по правилам.				
14	13		Игра по правилам.				



**Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 13часов**

15	1		Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р:целесолагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
16	2		Нападающий удар. Блокирование.				
17	3		Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.				
18	4		Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.				
19	5		Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего				

			удара по ходу в зонах 4,3,2.			
20	6		Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку.			
21	7		Выбор места при приёме нижней и верхней подач.			
22	8		Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.			
23	9		Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.			
24	10		Игра по правилам.			
25	11		Игра по правилам.			
26	12		Игра по правилам.			
27	13		Игра по правилам.			

**Общefизическая подготовка 4 часа**

28	1		Челночный бег на разную дистанцию.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки и ГТО.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	Оценивать свои силовые способности
29	2	Бег с ускорением.					
30	3	Упражнения с предметами(гантели, эспандеры).					
31	4	Кроссовый бег.					

**Соревнования 4 часа.**

32 - 35	1-4		Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие-формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.
---------------	-----	--	--	--	----------------------	--	--

**ВСЕГО ЧАСОВ: 34**

## 9 класс

№п. п	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
<b>Основы знаний 1 час</b>							
1	1		Судейство. Совершенствование правил игры.	Правила игр. Судейство.	Характеризовать спортивные игры..	Р: целеполагание-зарождение спортивных игр . П:общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач.. К:инициативное сотрудничество-ставить вопросы, обращаться за помощью.	Знать правила спортивных игр.
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 13 часов</b>							
2	1		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Выполнение различных бросков.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> -предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Освоить приёмы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Освоить приёмы броска мяча.
3	2	Передача с активным сопротивлением противника.	Штрафной бросок.	Игра по упрощённым правилам.			
4	3	Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.	Стойка игрока;	перемещение в стойке			
5	4	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.					

6	5		Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.	приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правил а игры в баскетбол.			
7	6		Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.				
8	7		Ведение с активным сопротивлением защитника.				
9	8		Совершенствование навыков игры.				
10	9		Совершенствование навыков игры.				
11	10		Совершенствование навыков игры.				
12	11		Совершенствование навыков игры.				
13	12		Совершенствование навыков игры.				
14	13		Совершенствование навыков игры.				

**Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 13 часов**

15	1		Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационн	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р:целеполагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Организовыват ь совместные занятия
16	2		Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.				
17	3		Блокирование одиночное и групповое.				
18	4		Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.				

19	5		Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.	ых способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.			волейболом со сверстниками.
20	6		Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).				
21	7		Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.				
22	8		Совершенствование навыков игры.				
23	9		Совершенствование навыков игры.				
24	10		Совершенствование навыков игры.				
25	11		Совершенствование навыков игры.				
26	12		Совершенствование навыков игры.				
27	13		Совершенствование навыков игры.				
<b>Общезфизическая подготовка 4 часа</b>							
28	1		Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуал	Р:целеполагание-- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	Оценивать свои силовые способности
29	2		Метание мячей в движущуюся цель.				

30	3		Упражнения с предметами.	Выполнять нормативы физической подготовки.	ьный подход.	в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодейст	
31	4		Кроссовый бег.	физической подготовки.		вие – строить для партнера понятные высказывания.	
<b>Соревнования 3 часа</b>							
32-35	1-4		Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	Р:целесолагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодейст вие-формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.
ВСЕГО ЧАСОВ: 34							