

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

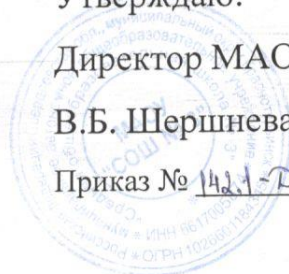
Принято на заседании
педагогического совета
МАОУ «СОШ №3»
Протокол № 16 от 05.09 2025 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ №3»

В.Б. Шершнева

Приказ № 1421-Д от 05.09 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Движение вверх!»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год (360 часов)

Автор-составитель:

Мясина З.Х.,

педагог дополнительного
образования

Краснотурьинск

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общей физической подготовки» является модифицированной и составлена **на основе** учебника В.И. Ляха. -М.: Просвещение, 2014.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Обусловлена реализацией социального заказа родителей и обучающихся. Проведенный мониторинг среди родителей показал, что 100 % родителей удовлетворены содержанием данной программы и 96 % обучающихся готовы заниматься в объединении.

Отличительные особенности программы

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом, бадминтоном. Девочки по выбору занимаются аэробикой. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

Адресат программы

Рабочая программа предназначена для общеобразовательных учреждений и рассчитана на детей возраста 11 - 17 лет. Занятия проводятся в группе. Программа доступна для детей из многодетных и малообеспеченных семей, живущих в сельской местности и для детей, которые попали в трудную жизненную ситуацию, а также для одаренных детей и детей, проявляющих выдающиеся способности.

Объём программы

Программа рассчитана на 1 год обучения - 360 часов.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерывы между учебными занятиями – 5 минут.

Общее количество часов в неделю – 10 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3,5 часа.

Занятия проводятся по подгруппам: 5 классы – 2 раза в неделю по 1 часу, 6 классы – 2 раза в неделю по 1 часу, 7 классы – 2 раза в неделю по 1 часу, 8 классы – 1 раз в неделю по 1 часу, 9 классы – 1 раз в неделю по 1 часу, 10 классы – 1 раз в неделю по 1 часу, 11 классы – 1 раз в неделю по 1 часу.

Форма организации образовательного процесса: очная.

Виды занятий

Одно из главных условий успеха обучения и развития обучающихся – это индивидуальный подход к каждому ребёнку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях.

Виды занятий – практические занятия, теоретические занятия, занятия игра.

Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в организации здорового образа жизни посредством систематических занятий физической культурой и спортом.

Основные задачи:

Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- формировать знания об основах физкультурной деятельности

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

Воспитательные:

воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- развивать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощь и взаимовыручку, при сохранении обучающимися собственной индивидуальности;

- пропагандировать здоровый образ жизни, что ведет к снижению количества

правонарушений среди подростков, случаев наркозависимости, табаккурения и алкоголизма.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающиеся научатся:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Условия реализации программы

Для того чтобы успешно справиться со всеми этими задачами, на занятиях предусматривается деятельность, создающая условия для развития обучающихся на различных возрастных этапах и учитывается дифференцированный подход, зависящий от степени одарённости и возраста обучающихся.

Применяются такие методы, как репродуктивный (воспроизводящий), иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядных материалов), проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения).

Среди методов такие, как беседа, объяснение, игра, конкурсы, а также комбинированные, групповые, чисто практические занятия. В начале каждого занятия отведено время для теоретической беседы.

Формы аттестации/контроля

На занятиях используются разные виды контроля усвоения знаний:

— текущий – опрос;

- промежуточный – практические занятия;
- итоговый – тестирование, конкурсы, соревнования.

В начале года проводится входная диагностика, в конце года проводится итоговая диагностика. По результатам этих диагностик можно судить не только о возможностях ребёнка, но и о его способностях к спорту.

Любое обучение – поэтапный процесс, и каждый этап даёт свой результат. Успехи каждого последующего этапа основываются на достижениях предыдущего. Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Отслеживание успешности овладения обучающимися содержания программы осуществляется с помощью различных приемов и методов: анкетирование, тестирование, наблюдение; педагогический анализ результатов участия в мероприятиях, открытые занятия, соревнования, конкурсы.

Целесообразность использования диагностического инструментария.

Диагностические методики (опросники, анкеты, тесты, творческие и практические задания, карточки- задания и др.), используемые педагогом соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

В качестве **контрольно- измерительных материалов** применяю:

- для оценки **метапредметных результатов** обучающихся - итоговые проверочные работы по предмету физическая культура (С.В. Анашенкова, М.В. Бойкина, Л.А. Виноградская и др.)
- для оценки **личностных результатов** обучающихся - анкета «Оценка уровня школьной мотивации» (Н.Г. Лускановой); Методика изучения мотивов участия школьников в деятельности (по Л.В. Байбородой)
- для оценки **предметных результатов** обучающихся - контрольные опросники по темам, практические задания, тестирование, кроссворды, наблюдение и педагогический анализ.

Оценочные материалы

Теоретические знания будут выявляться при помощи опросов, тестов, дидактических игр, викторин и т.д. Практические навыки проверяются в процессе самостоятельной работы, проводятся соревнования, открытые занятия, конкурсы. Например, можно использовать качественные оценки успешности учеников. «Успешно освоил программу», «Посещал занятия», «Освоено не полностью».

Содержание программы дополнительного образования «Движение вверх!» 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).

Общefизическая 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).

Общефизическая 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
Основы знаний 2 часа							
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 портивных игр
2	2	Правила мини - баскетбола					
3	3	История возникновения волейбола.					
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 10 часов							
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</i>	Освоить приёмы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
5	2		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.				

						<i>коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	
6	3		Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.	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.
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.				
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 10 часов.							
14	1		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, 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
15	2		Приём и передача мяча двумя руками снизу.				

16	3		Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.			занятия волейболом со сверстниками.		
17	4		Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.						
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.						
Общefизическая подготовка 8 часов									
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 вперёд, 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				
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							

6 класс

№п.п	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
Основы знаний 2 часа							
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. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстникам и.
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.				
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 12 часов							
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 вперёд. 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.			
Общефизическая подготовка 5 часов						

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 вперёд, 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.	
Соревнования 3 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. Видеть свои ошибки и ошибки товарищей.
ВСЕГО ЧАСОВ: 34							

7 класс

№ п. п	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
Основы знаний 2 часа							
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.				
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 12часов							
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.				
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 12часов							
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.				
Общефизическая подготовка 5 часов							
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:общечеловеческие – 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
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:общечеловеческие– получать и обрабатывать	Освоение ОРУ.

					Индивидуальный подход.	информацию; ставить и формулировать проблемы. К:вз аимодействие-формулировать собственное мнение и позицию.	
Соревнования 3 часа.							
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
Основы знаний 1 час.							
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.
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 13 часов.							
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.			

Общефизическая 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
Основы знаний 1 час							
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.
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 13 часов							
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.				
Общefизическая подготовка 4 часа							
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.	ыный подход.	в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействию – строить для партнера понятные высказывания.	
31	4		Кроссовый бег.				
Соревнования 3 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:взаимодействию-формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.
ВСЕГО ЧАСОВ: 34							

10 класс

№п. п	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
Основы знаний 1 час							
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.
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 13 часов							

2	1		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Выполнение р	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	<p><i>Р:целесолагание</i>– различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i>-предвосхищать результаты. <i>П:общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p><i>К:взаимодей ствие</i>-формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p>	<p>Освоить приёмы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Освоить приёмы броска мяча.</p>
3	2		Передача с активным сопротивлением противника.	азличных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам.			
4	3		Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правил а игры в баскетбол.			
5	4		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.				
6	5		Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.				
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 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.
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.				
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.				
Общefизическая подготовка 4 часа							
28	1		Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки.	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		Метание мячей в движущуюся цель.				
30	3		Упражнения с предметами.				
31	4		Кроссовый бег.				
Соревнования 3 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

11 класс

№п. п	№урока	Дата урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
Основы знаний 1 час							
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.
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 13 часов							
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.				
Общefизическая подготовка 4 часа							
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.	
Соревнования 3 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:взаимодейст вие-формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.
ВСЕГО ЧАСОВ: 34							

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. М. 2008г.
2. Былеева Л.Л. Подвижные игры. М. 2005г.
3. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. 2010г.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010г.
5. Детские подвижные игры. Сост. В.И. Гришков. Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2002
6. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. М. 2000г.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
8. Куколевский Г.М. Советы врача спортсмену. М. 2004г.
9. Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике. М. 2008г.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
11. Торабрин И., Чумаков А. Спортивная смена. М. 2000г.
12. Уваров В. Смелые и ловкие; «Филин» М. 2009г

ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, М. 2006
2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 2000
3. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 2000.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М., 2005.
5. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону, 2002.
6. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 2006
7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей – М.: Новая школа, 2004

8.Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2000.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001

2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001

3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,2009

4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007

5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010