

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мордовско-Пимбурская основная общеобразовательная школа»  
Зубово-Полянского муниципального района РМ

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 2  
от « 31 » августа 2023г.  
Председатель МО  
Лябуш / О. М. Лябушева/

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
Лябуш /О.М. Лябушева/

« 31 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Сем /З. И. Семibrатова/  
приказ № 28/3  
от « 31 » августа 2023г.



## Рабочая программа

внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
5 -7 класс

составитель программы:  
учитель физкультуры, ОБЖ и  
технологии  
Дянин Михаил Васильевич

с. Мордовский Пимбур

2023-2024гг.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мордовско-Пимбурская основная общеобразовательная школа»  
Зубово-Полянского муниципального района РМ

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО  
на заседании МО  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.  
Председатель МО  
\_\_\_\_\_ / О. М. Лябушева/

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ /О.М. Лябушеваа/  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ /З. И. Семибратова/  
приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

## Рабочая программа

внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
5 -7 класс

составитель программы:  
учитель физкультуры, ОБЖ и  
технологии  
Дянин Михаил Васильевич

с. Мордовский Пимбур  
2023-2024гг.

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и русская лапта.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется,

- во-первых, их спецификой,
- во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков;
- в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений);
- в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»;
- в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу. Каждая спортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели. Спортивные игры способствуют развитию таких «нефизических» качеств как логика, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию, то есть, развивают человека умственно. Спортивные игры способствуют развитию быстроты, силы, ловкости и специальной выносливости к выполнению работы переменной мощности. Большой объем тренировочных нагрузок требует также развития общей выносливости. Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми разнообразны. Сложность их обусловлена тем, что спортсмен должен вести мяч, выполнять передачи и другие игровые приемы непосредственно в момент быстрого передвижения по площадке. В спортивных играх, как в других видах спорта, необходима автоматизация двигательных навыков.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Спортивные игры»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры».

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры», 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.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного 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 учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***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, проявление 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 ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из 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 предмета внеурочной деятельности «Спортивные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***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 профилактикой 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 объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от 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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 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;
- способность 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 составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.



## Содержание курса

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

### **ФУТБОЛ (36 часов)**

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. . Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

### **ВОЛЕЙБОЛ (37 часов)**

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья. Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **БАСКЕТБОЛ (35 часов)**

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

### ***РУССКАЯ ЛАПТА (28 часов)***

История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России.

Правила игры в русскую лапту. Жесты судей.

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стойка игрока подающего мяч. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой. Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния, с дальнего расстояния. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнёру.

Выполнение передачи мяча с места,

в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча сидя, лёжа на полу. Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся мишеням. Броски мяча в движении, в прыжке, с поворотом по

неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увёртывание. Броски мяча правой и левой руками по движущимся целям.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). подача мяча за счёт ног за счёт маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи).

Подача мяча на точность приземления.

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечей». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой

траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на верёвке или резине. Удары на дальность. Удар битой на расстояние 10м (удар «подставкой»). Удар после, которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на 50см, 1 м, 1.5 м. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны. Удар «свечей». Выбор биты. Способы держания биты. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперёд: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетание способов перемещения. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом ( пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

Челночный бег 10x10. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лёжа, сидя, стоя спиной), обегая на пути различные препятствия. Зигзагообразный бег и по дуге.

Акробатические упражнения. Различные виды кувырков. Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами. Разнообразные прыжки: в длину, в высоту.

Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег 100 м (50 м по коридору вперёд с максимальной скоростью, развернуться, 50 м обратно, при этом бегущий не

должен наступить на линии ограничивающие коридор).

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху.

Действия игроков задней линии при ударах сбоку.

Взаимодействие подающего, центрального правого, (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома.

Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона.

Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свеча». Взаимодействие игроков при осаливании перебежчика.

Учебно-тренировочная игра. Выполнение установок тренера.

Двухсторонняя игра: игра в русскую лапту, выполнение определенных установок тренера.

## Тематическое планирование

№	Название раздела	Часы
1	Футбол	36
2	Волейбол	37
3	Баскетбол	35
4	Русская лапта	28
	<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>

## 6. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план.	факт.
<b>Футбол – 36 часов</b>				
1	Техника безопасности при игре в футбол. Развитие футбола в России.	1		
2	Правила игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов футбола.	1		
3	Способы удара по мячу	1		
4	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.			
5	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы			
6	Ведение мяча			
7	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема			
8	Удар носком			
9	Удар серединой лба на месте			
10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии			
11	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника			
12	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
13	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы			
14	Удар по летящему мячу средней частью подъема			
15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии			
16	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника			
17	Обманные движения (финты)			
18	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы			
19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
20	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема			
21	Резаные удары			
22	Удар по мячу серединой лба			
23	Удар боковой частью лба			
24	Остановка катящегося мяча подошвой			
25	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы			
26	Остановка мяча грудью			
27	Совершенствование техники ведения мяча			
28	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо			
29	Отбор мяча подкатом			
30	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом			
31	Финт ударом			
32	Финт остановкой			

33	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите			
34	Тактические действия в нападении			
35	Учебная игра			
36	Двухсторонняя игра(Соревнование)			
<b>Волейбол – 37 часов</b>				
37	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки с перемещением и исходными положениями.	1		
38	Правила игры и соревнований. Техника передач.	1		
39	Техника верхних передач. Игра	1		
40	Техника нижних передач. Игра	1		
41	Групповые упражнения. Игра	1		
42	Упражнения в движении. Учебная игра	1		
43	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1		
44	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1		
45	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1		
46	Групповые упражнения. Учебная игра.	1		
47	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1		
48	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра			
49	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра			
50	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра			
51	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.			
52	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.			
53	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра			
54	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.			
55	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.			
56	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.			
57	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.			
58	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.			
59	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.			
60	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.			
61	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.			
62	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.			
63	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.			
64	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.			
65	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.			

66	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.			
67	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.			
68	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
69	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.			
70	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.			
71	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.			
72	Двухсторонняя игра (Соревнование)			
73	Двухсторонняя игра			
<b>Баскетбол – 35 часов</b>				
74	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1		
75	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.			
76	Освоение навыков ведения. Ведение мяча с остановками по сигналу.			
77	Ведение мяча на месте. Учебная игра.			
78	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.			
79	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.			
80	Ловля и передача мяча. Учебная игра.			
81	Передача одной рукой. Учебная игра.			
82	Передача от пола. Учебная игра.			
83	Передачи в играх. Учебная игра.			
84	Игра «семь передач». Учебная игра.			
85	Игра «собачка». Учебная игра.			
86	Броски с места. Учебная игра.			
87	Броски с места. Учебная игра.			
88	Броски в прыжке. Учебная игра.			
89	Броски в прыжке. Учебная игра.			
90	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.			
91	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.			
92	Игры в бросках. Учебная игра.			
93	Эстафеты с элементами баскетбола.			
94	Тактика игры в защите. Учебная игра.			

95	Совершенствовать тактику игры в защите.			
96	Совершенствовать броски мячей в корзину.			
97	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.			
98	Совершенствовать упражнения в нападении.			
99	Беговые эстафеты с элементами баскетбола.			
100	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения			
101	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения			
102	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.			
103	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.			
104	Совершенствование в ведение, передаче, бросках. Учебная игра.			
105	Броски в колонне, в двух колоннах.			
106	Эстафеты с элементами баскетбола.			
107	Соревнование. Итоговая игра			
108	Игра по упрощенным правилам			

### **Русская лапта -28 часов**

109	История развития русской лапты в России.. Техника безопасности при занятиях русской лаптой. Правила игры в русскую лапту	1		
110	Подготовка состава команд. Разминка. Изучение правил игры.	1		
111	Стартовая стойка. Стойка игрока	1		
112	Способы перемещения. Разучивание техники перемещений.			
113	Эстафеты с мячами. Передачи мяча. Ловля мяча	1		
114	Эстафеты с бегом. Закрепление передачи и ловли мяча Выполнение передачи.	1		
115	Круговая лапта. Совершенствование передачи и ловли мяча.	1		
116	Совершенствование техники осаливания. Передача и ловля мяча.	1		
117	Техника перемещений. Развитие ловкости. Учебная игра	1		
118	Совершенствование перебежек в лапте. Эстафеты с мячами.	1		
119	Техника перемещений. Групповые действия в лапте. Учебная игра.	1		
120	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей.	1		
121	Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Подача мяча. Удары сверху.	1		
122	Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.	1		
123	Совершенствование техники переосаливания. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Учебная игра	1		



124	Техника ударов битой по мячу	1		
125	Техника короткого удара	1		
126	Техника длинного удара	1		
127	Подача мяча. Удар «свечей».	1		
128	Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.	1		
129	Подача мяча. Круговая лапта. Игра «Метко в цель».	1		
130	Действие игроков в нападении и защите.	1		
131	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра	1		
132	Подвижные игры. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	1		
133	Совершенствование техники ударов снизу. Удар снизу Учебная игра.	1		
134	Индивидуальные действия в лапте. Обучение групповым действиям в лапте. Учебная игра.	1		
135	Командные действия в защите. Тактические действий в игре. Учебная игра	1		
136	Учебная игра.	1		
ИТОГО		136		

### **Список литературы**

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
4. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
7. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.