

Муниципальное бюджетное общеобразовательное Учреждение
Рождественская средняя общеобразовательная школа

Согласовано заместитель
директора по УВР МБОУ
Рождественская СОШ
Е.С. Жвырбля

29. 08.2022г.



Утверждаю директор
Рождественская СОШ
О.А.Кириллова
Приказ № 01-02-73 от 30.08.2022г.

Тематическое планирование внеурочной
деятельности «Спорт - это жизнь»

9 класс

Учитель: Злобин С.П

2022-2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивным играм разработана 2022-2023 году на основе «Внеурочная деятельность учащихся. ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2013г. , «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2013г.

На занятия внеурочной деятельностью спортивным играм в 5-9 классах отводится.

Режим занятий: 34 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цели и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом, футболом, баскетболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации

программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивных игр обучающиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; *и должны уметь:*
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивных игр обучающиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Содержание программы

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

2. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с

мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В паре: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В паре: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

11. Приём мяча в зоне б; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение опыта самостоятельного общественного действия
Занятия в секции, овладение техникой игры в волейбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях		
Организация соревнований по волейболу для учащихся основной школы, судейство на соревнованиях		

Волейбол — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18 x 9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры — ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков — в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18 x 9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11—12 лет	13—14 лет	15—16 лет	17 лет и старше
Мальчик и, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5—1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

1. Материально-техническое обеспечение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	КОЛ-ВО
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2005.-112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983,- 144с.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д
7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на- Дону, издательство «Феникс»,2004	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г

10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
16	Аудиозаписи	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
19	Стенка гимнастическая	Г
20	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
21	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
22	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
23	Палка гимнастическая	К
24	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
25	Скакалка детская	К
26	Гантели наборные	Г

27	Табло перекидное	Д
28	Пульсометр	Г
29	Шагомер электронный	Г
30	Ступенька универсальная	Г
31	Весы медицинские с ростомером	Д
32	Стойки волейбольные универсальные	Д
33	Кубики	Г
34	Обруч детский	Г
35	Жилетки игровые	Г
36	Сетка волейбольная	Д
37	Аптечка	Д
38	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
39	Конус сигнальный	Г
40	Ролик для пресса	Г
41	Насос ручной	Д
42	Секундомер	Д
43	Площадка игровая волейбольная	Д

Учебно-методические средства

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001

Спортивные игры								
Волейбол								
1			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача.	1	Техника безопасности. История Отечественного волейбола Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах и над собой после передвижения. Эстафета с элементами волейбола. «Мяч в воздухе»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача.	1	Основные правила игры. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
3			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач», «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет нижняя прямая подача с 9м
4			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках, во встречных колоннах, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Игра «10 передач» «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
5			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
6			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
7			Прием – передача мяча двумя	1	Передача мяча двумя руками.	Передача мяча двумя руками сверху,	Уметь играть в волейбол	зачет

		руками после перемещений в парах, тройках с подачи.		Нижняя боковая подача	снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	Оценка техники передачи двумя руками «10 передач»
8		Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	Зачет нижняя боковая подача с 9м
9		Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Верхняя прямая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
10		Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Олимпийский волейбол	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар по неподвижному мячу. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
11		Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола на Олимпийских играх	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 4м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после отскока от пола. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет оценка техники передачи двумя руками в парах
12		Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Прием – передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Выдающиеся достижения Отечественного волейбола на Олимпийских играх	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Верхняя прямая подача с 5м. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после отскока от пола, с собственного подбрасывания. Учебная игра 2:2	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий

Баскетбол 11ч

1			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча.		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
2			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
3			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача мяча снизу
4			Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)		Техника: передачи мяча снизу, по высокой траектории; ловли катящегося мяча; броска 1 рукой от плеча на 2 счета.	Передача мяча снизу, по высокой траектории; ловля катящегося мяча; бросок 1 рукой от плеча на 2 счета с/м в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача 1 рукой по высокой траектории
5			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет бросок 1 куой на 2 счета в прыжке с/м
6			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет передача мяча 1 рукой в движении
7			Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча на 2 шага после ведения; быстрое нападение в 2-х.	Передача 1 рукой в движении. Бросок 1 рукой на 2 шага после ведения и ловли в движении. Быстрое нападение в 2-х.- 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	зачет оценка техники бросок 1 рукой на 2 шага после ведения

8		Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.		Техника передачи и броска 1 рукой от плеча. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
9		Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Быстрое нападение в 2-х		Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия.	текущий
10		Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.		Техника: передачи и броска 1 рукой от плеча; взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом»; быстрое нападение в 2-х	Бросок 1 рукой на 2 счета с/м в прыжке после ловли от щита, от партнера. Взаимодействие «От мяча – к партнеру с мячом». Нападение 2:2, 2:1. Стрит-бол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
		Спортивные игры					
		Футбол	5				
1		Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу	1	Т.б. на уроках футбола. Экипировка футболиста. Терминология и основные правила игры. Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при обводке. Удары по мячу.	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы. Финты при обводке соперника. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	текущий
2		Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. «Открывание». Финты. Удары по мячу		Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). «Открывание». Финты при обводке. Удары по мячу.	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы. Финты при обводке соперника. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	текущий
3		Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удары по мячу. «Открывание»	1	Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при обводке. Удары по мячу. Вбрасывание мяча. Тактика: «Открывание»	Стойка и передвижения игрока. Удары по подвижному мячу внешней стороной стопы, серединой лба. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Финты при обводке соперника. «Открывание». Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет удар по подвижному мячу в ворота на точность
4		Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открывание»	1	Техника: Стойка и передвижения в стойке (комбинации). Финты при обводке. Удары по мячу. Вбрасывание мяча. Тактика: «Открывание»	Стойка и передвижения игрока. Удары по летящему мячу серединой лба. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Финты при обводке. «Открывание». Бег 2000м.	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет удар по летящему мячу серединой лба
5		Промежуточная аттестация Сдача нормативов	1				

6		Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка»	1	Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка»	Ввод из-за боковой линии ногой. «Стенка» Бег 30м, прыжок в длину с м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет тестирования
7		Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	1	Техника и тактика: Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	Ввод мяча из-за боковой линии. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет тактические действия
8		«Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол	1	Техника и тактика игры: «Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры	Комбинации из освоенных технико-тактических элементов игры. Нападение 4:4 с атакой на ворота. Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет: бег 2000м
9		«Закрывание»; учебная игра в мини-футбол	1	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры. Учебная игра. Итоги года. Задание на лето.	Уметь: играть в футбол	зачет игра в м-футбол
10		Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	1	Техника и тактика: Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	Ввод мяча из-за боковой линии. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов Бег 2000м	Уметь: правильно выполнять технико-тактические действия индивидуально, в парах, в тройках; длительно бегать	зачет тактические действия
11		«Закрывание»; учебная игра в мини-футбол	1	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры. Учебная игра. Итоги года. Задание на лето.	Уметь: играть в футбол	зачет игра в м-футбол
12		зачет игра в м-футбол		Уметь: играть в футбол	Комбинации из освоенных технико-тактических элементов игры	Уметь: играть в футбол	

II.				Спортивные игры					
				Волейбол	6				
2.1	1(13)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижении, нижняя прямая подача.	1	Техника безопасности. История Отечественного волейбола Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу, нижняя прямая подача.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах и над собой после передвижения. Эстафета с элементами волейбола. «Мяч в воздухе»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.2	2(14)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача.	1	Основные правила игры. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.3	3(15)			Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя прямая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах после перемещений перед, над собой, в сторону и вперед. Эстафеты Нижняя прямая подача. Игра «10 передач», «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	зачет нижняя прямая подача с 9м
2.4	4(16)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках, во встречных колоннах, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Игра «10 передач» «Пионербол»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.5	5(17)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий
2.6	6(18)			Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1	Передача мяча двумя руками. Нижняя боковая подача. Основы техники движений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах, тройках в соседних зонах, ч/з зону, ч/з сетку. Нижняя боковая подача. Эстафеты. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технико-тактические действия в игре	текущий