

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Колотиловская основная общеобразовательная школа»

Согласовано  
руководитель МО  
классных руководителей  
*И.В. Таранова* Таранова И.В.  
Протокол №5 от  
«21» июня 2019г

Согласовано  
Заместитель директора  
МОУ «Колотиловская ООШ»  
*В.И. Мижурницкая* Мижурницкая В.И.  
Протокол № 5 от  
«27» июня 2019 г

Утверждаю  
Директор  
МОУ «Колотиловская ООШ»  
*В.Р. Лыткин* Лыткин В.Р.  
Приказ №189 - ОД от «30»  
августа 2019 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

«Спортивные игры»

на 5 лет обучения.

2019 год

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана с учётом авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2014 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 10-15 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

### **Место программы в учебном плане.**

Программа рассчитана на 5 лет (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 - 40 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

## Распределение часов по годам обучения

№	Разделы	Кол-во часов				
		5кл	6кл	7кл	8кл	9 кл
1	Футбол.	8	8	8	8	8
2	Баскетбол.	8	8	8	8	8
3	Русская лапта.	8	8	8	8	8
4	Волейбол.	10	10	10	10	10
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### Содержание программы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### Предполагаемые результаты реализации программы.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

1. **Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. **Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

3. **Результат третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Личностными результатами** программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:
  - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
  - проговаривать последовательность действий во время занятия;
  - учиться работать по определенному алгоритму
- Познавательные УУД:
  - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- Коммуникативные УУД:
  - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
  - постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
  - разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
  - управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
  - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
  - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

#### **Планируемый результат:**

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- умение работать в коллективе.

#### **Формы и виды контроля.**

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования

#### **Методические рекомендации.**

Методика работы с детьми строится в направлении лично- ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего, час	Характеристика деятельности обучающихся
<b>1 год обучения (5 класс)</b>			
<b>1. Футбол.</b>		<b>8</b>	
1	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
6	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
7	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	1	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
<b>2. Баскетбол.</b>		<b>8</b>	
9	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
10	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	
12	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	
13	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1	
14	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
15	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
<b>3. Русская лапта.</b>		<b>8</b>	

17	Правила ТБ. История «русская лапта». Основные правила игры в «русскую лапту».	1	Изучают историю «русской лапты» и запоминают имена. Овладевают основными приёмами игры в «русскую лапту». Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия «русской лаптой» со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в «русскую лапту» как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.	
18	Обучение техники: Осаливание и самоосаливание в «Русской лапте».	1		
19	Обучение техники: Ловли мяча с лёта .Ловли «свечи» , в «Русской лапте».	1		
20	Обучение ударам по мячу сверху, снизу и сбоку битой.	1		
21	Обучение ударам по мячу сверху, снизу и сбоку битой.	1		
22	Обучение тактики игры в нападение, в «Русской лапте».	1		
23	Обучение тактики игры в нападении, в «Русской лапте».	1		
24	Игра по упрощённым правила «русская лапта»	1		
<b>4. Волейбол.</b>		<b>10</b>		
25	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1		Изучают историю волейбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
26	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1		
27	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		
28	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		
29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1		
30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
31	Комбинации: приём, передача, удар.	1		
32	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1		
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		
<b>2 год обучения (6 класс)</b>				
<b>1. Футбол.</b>		<b>8</b>		
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока,	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых	

	перемещений в стойке.		игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
5	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
6	Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1	
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
	<b>2. Баскетбол.</b>	<b>8</b>	
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	
11	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	
12	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1	
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
14	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
	<b>3. Русская лапта.</b>	<b>8</b>	
17	Правила ТБ. Освоение техники стоек игрока, перемещений в стойке.		Овладевают основными приёмами игры в «русская лапта». Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении		
19	Обучение техники: Осаливание и самоосаливание в «Русской лапте».		
20	Обучение техники: Ловли мяча с лёта .Ловли «свечи» , в «Русской лапте».	1	

21	Удары мяча сверху, снизу и сбоку битой.		возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия «русской лаптой» со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в «русскую лапту» как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
22	Обучение тактики игры в нападение, в «Русской лапте».	1	
23	Игра по упрощённым правилам «русская лапта».	1	
24	Игра по упрощённым правилам «русская лапта».	1	
<b>4. Волейбол.</b>		<b>10</b>	
25	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
26	Передачи мяча над собой.	1	
27	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
28	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
30	Комбинации: приём, передача, удар.	1	
31	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
32	Тактика свободного нападения.	1	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

### 3 год обучения (7 класс)

<b>1. Футбол.</b>		<b>8</b>	
1	Правила ТБ. Закрепление техники владения мячом игрока.	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют
2	Закрепление техники ведения мяча с обманными движениями.	1	
3	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
6	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	
7	Игра по упрощённым правилам	1	

	мини-футбола.		правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1		
	<b>2. Баскетбол.</b>	<b>8</b>		
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке с ведением мяча разными руками.	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.	
10	Ловля и передача мяча в движении с ведением мяча и изменением направления движения.	1		
11	Закрепление техники броска одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли.) без сопротивления защитника. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Игра по правилам баскетбола	1		
12	Совершенствование техники броска одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли.) без сопротивления защитника. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Игра по правилам баскетбола	1		
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1		
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		
	<b>3. Русская лапта</b>	<b>8</b>		
17	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений на площадке.	1		Овладевают основными приёмами игры в Русскую лапту. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют
18	Обучение техники: Осаливание и самоосаливание в «Русской	1		

	лапте». Повторение: передачи мяча в парах. Передачи мяча в тройках.		со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия спортивной лапты со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в Русскую лапту как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
19	Обучение техники: Ловли мяча с лёта .Ловли «свечи» , в «Русской лапте».	1	
20	Удары мяча сверху, снизу и сбоку битой.	1	
21	Обучение техники подачи и удары по мячу. Повторение ускорение и пробежки.	1	
22	Обучение тактики игры в нападение, в «Русской лапте».	1	
23	Игра по упрощённым правилам лапты.	1	
24	Игра по правилам лапты	1	
	<b>4. Волейбол.</b>	<b>10</b>	
25	Правила ТБ. Совершенствование технике нижней прямой подачи. Приём подачи. Закрепление техники передачи мяча сверху. Учебная игра.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
26	Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
27	Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 8-9 м от сетки, подача мяча через сетку.	1	
28	Закрепление технике приема мяча. Совершенствование техники передачи мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	

30	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	
31	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	
32	Закрепление тактики свободного нападения.	1	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

#### 4 год обучения (8 класс)

<b>Футбол.</b>		<b>8</b>	
1	Правила ТБ. Закрепление техники владения мячом игрока.	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2	Закрепление техники ведения мяча с обманными движениями.	1	
3	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
6	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
<b>3. Баскетбол.</b>		<b>8</b>	
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке с ведением мяча разными руками.	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют
10	Ловля и передача мяча в движении с ведением мяча и изменением направления движения.	1	
11	Закрепление техники броска одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли.) без сопротивления защитника. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча.	1	

	Игра по правилам баскетбола		правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
12	Совершенствование техники броска одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли.) без сопротивления защитника. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Игра по правилам баскетбола	1	
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
	<b>4. Русская лапта</b>	<b>8</b>	
17	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений на площадке.	1	Овладевают основными приёмами игры в «Русской лапте». Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия «Русской лаптой» со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
18	Обучение техники: Осаливание и самоосаливание в «Русской лапте».  Повторение: передачи мяча в парах. Передачи мяча в тройках.	1	
19	Обучение техники: Ловли мяча с лёта .Ловли «свечи» , в «Русской лапте».	1	
20	Удары мяча сверху, снизу и сбоку битой.	1	
21	Обучение техники подачи и удары по мячу. Повторение ускорение и пробежки.	1	
22	Обучение тактики игры в нападение, в «Русской лапте».	1	
23	Игра по упрощённым правилам лапты.	1	
24	Игра по правилам лапты	1	
	<b>5. Волейбол.</b>	<b>10</b>	

25	Правила ТБ. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Приём подачи. Закрепление техники передачи мяча сверху. Учебная игра.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
26	Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
27	Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Нижняя прямая подача с расстояния 8-9 м от сетки, подача мяча через сетку.	1	
28	Закрепление техники приема мяча. Совершенствование техники передачи мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
30	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	
31	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	
32	Закрепление тактики свободного нападения.	1	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	

#### 5 год обучения (9 класс)

<b>Футбол.</b>		<b>8</b>	
1	Правила ТБ. Двухсторонняя игра в мини-футбол.	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и
2	Закрепление техники остановки мяча	1	
3	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель внешней стороной стопы..	1	
4	Комбинации: ведение, удар (пас),	1	

	приём мяча, остановка, удар по воротам.		<p>тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра головой.	1	
6	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
	<b>4. Баскетбол.</b>	<b>8</b>	
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке с разноотскоками мяча.	1	<p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо с места и в движении.	1	
11	Совершенствование техники комбинации из элементов ловли, передачи, ведения, броска.	1	
12	Совершенствование техники комбинации из элементов ловли, передачи, ведения, броска.	1	
13	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ловли и передач мяча на месте и в движении. Броски мяча.	1	
14	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. техника ловли и передач мяча на месте и в движении. Броски мяча.	1	
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
	<b>5. Русская лапта</b>	<b>8</b>	
17	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока.	1	<p>Овладевают основными приёмами игры в «Русскую лапту». Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в</p>
18	Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	1	
19	Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху».	1	

	Итоговый урок по разделу народная игра «Лапта». Игра в русскую лапту		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в гандбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
20	Закрепление техники: Осаливание и самоосаливание в «Русской лапте». Повторение: передачи мяча в парах. Передачи мяча в тройках.	1	
21	Обучение техники: Ловли мяча с лёта. Ловли «свечи», в «Русской лапте».	1	
22	Обучение техники игры в защите. Повторение: Ловли мяча с лёта. Ловли «свечи», в «Русской лапте».	1	
23	Повторение: Ловли мяча с лёта. Ловли «свечи». Обучение техники игры в защиты в «Русской лапте».	1	
24	Обучение техники подачи и удары по мячу. Повторение ускорение и пробежки.	1	
	<b>6. Волейбол.</b>	<b>10</b>	
25	Правила ТБ. Разучивание техники нападающего удара. Совершенствование техники игры в волейбол.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
26	Совершенствование технических приемов игры в волейбол :-подача мяча в парах над сеткой, подача мяча через сетку.	1	
27	Эстафеты с подачами и передачами мяча.	1	
28	Совершенствование технических приемов игры в волейбол. -нижняя прямая подача с расстояния 8-9 м от сетки. Подача мяча через сетку	1	
29	Освоение тактики свободного нападения  Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	

	Учебная игра в волейбол.		
30	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	
31	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	
32	Закрепление тактики свободного нападения.	1	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

### Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
 П – полный комплект;  
 К – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	Д
2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	Д
3	Мячи: набивные весом 1-3 кг; баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4	Мат гимнастический	П
5	Ворота	К
6	Рулетка измерительная	К
7	Щит баскетбольный тренировочный	Д
8	Сетка волейбольная	Д
9	Аптечка	Д