

**Рабочая программа учебного предмета
«Спортивные и подвижные игры» для
обучающихся 5-9 классов**

Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

1. ФГОС ООО (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577)

Программа в «ИВС» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе авторской программы – изложенной в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012.). Примерной основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 16

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные

и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; 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; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры: 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.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; 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 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. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания

Обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование

ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Обогащение опыта организации самостоятельных

занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.

Формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Воспитание морально-нравственных и личностных качеств.

Формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; воспитание толерантного отношения учащихся друг к другу.

Содержание программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» 5-9 классы (34 ч.)

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, 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, канату. 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.

Баскетбол -12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

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.

Волейбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (нападающего, защитника), перемещения, передачи мяча, приём мяча, блокирование, нападение. Техника, мощность, точность. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом.

Пионербол- 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях пионерболом. Пионербол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка. 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.

Футбол -4 ч

- **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
- **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.

Сетка часов программного материала

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
	Баскетбол	12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов.	1
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1
4	Ведение мяча	1
5-6	Броски в кольцо	2
7-8	Игра в защите. Защита зоны.	2
9-10	Игра в нападении	2
11-12	Игра в защите. Личная защита.	2
	Волейбол	8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Прием и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, передачи мяча.	1
4	Техника приема мяча	1
5	Техника подачи.	1
6	Техника нападающего удара.	1
7	Закрепление технических занятий.	1
8	Учебная игра «Волейбол»	1
	Пионербол	10
1-2	Закрепление техники передачи мяча.	2

	Верхняя передача мяча в парах.	
3-4	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
5-6	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
7-8	Прием высоко летящего мяча.	2
9-10	Техника и тактика игры в пионербол.	2
Футбол		4
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
	Всего	34

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

• КЛАСС

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.		
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.		
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.		
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);		
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.		
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.		
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.		
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.		
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.		
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.		
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
13	Правила игры, стойка, перемещения.		

14	Прием и передача мяча.		
15	Техника передвижения, передачи мяча.		
16	Техника приема мяча		
17	Техника подачи.		
18	Техника нападающего удара.		
19	Закрепление технических занятий.		
20	Учебная игра «Волейбол»		
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.		
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.		
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.		
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.		
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.		
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.		
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.		
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.		
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.		
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.		
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.		
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.		
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,		
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.		

• КЛАСС

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.		
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.		
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.		
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);		
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.		
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.		
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.		
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.		
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.		
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.		
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		

13	Правила игры, стойка, перемещения.		
14	Прием и передача мяча.		
15	Техника передвижения, передачи мяча.		
16	Техника приема мяча		
17	Техника подачи.		
18	Техника нападающего удара.		
19	Закрепление технических занятий.		
20	Учебная игра «Волейбол»		
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.		
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.		
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.		
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.		
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.		
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.		
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.		
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.		
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.		
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.		
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.		
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.		
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,		
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.		

• КЛАСС

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.		
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.		
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.		
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);		
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.		
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.		
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.		
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.		
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в		

	длину с места.		
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.		
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
13	Правила игры, стойка, перемещения.		
14	Прием и передача мяча.		
15	Техника передвижения, передачи мяча.		
16	Техника приема мяча		
17	Техника подачи.		
18	Техника нападающего удара.		
19	Закрепление технических занятий.		
20	Учебная игра «Волейбол»		
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.		
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.		
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.		
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.		
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.		
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.		
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.		
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.		
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.		
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.		
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.		
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.		
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,		
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.		

• КЛАСС

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.		
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.		
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.		
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);		
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.		
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.		
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.		
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.		

10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.		
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.		
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
13	Правила игры, стойка, перемещения.		
14	Прием и передача мяча.		
15	Техника передвижения, передачи мяча.		
16	Техника приема мяча		
17	Техника подачи.		
18	Техника нападающего удара.		
19	Закрепление технических занятий.		
20	Учебная игра «Волейбол»		
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.		
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.		
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.		
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.		
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.		
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.		
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.		
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.		
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.		
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.		
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.		
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.		
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,		
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.		

• КЛАСС

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.		
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.		
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.		
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);		
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.		
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.		
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.		

9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.		
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.		
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.		
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
13	Правила игры, стойка, перемещения.		
14	Прием и передача мяча.		
15	Техника передвижения, передачи мяча.		
16	Техника приема мяча		
17	Техника подачи.		
18	Техника нападающего удара.		
19	Закрепление технических занятий.		
20	Учебная игра «Волейбол»		
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.		
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.		
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.		
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.		
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.		
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.		
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.		
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.		
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.		
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.		
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.		
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.		
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,		

34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.		
----	---	--	--