

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Разъезд-Корсинская основная общеобразовательная школа»**

Арского муниципального района

«РАССМОТРЕНО»

«СОГЛАСОВАНО»

« УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель МО
_____ Р.И Хайрутдинова
протокол № _____
от « ____ » _____ 2025 г.

Заместитель директора по УВР
_____ А.В Тимергалиева
« ____ » _____ 2025 г.

Директор школы
_____ Л.М. Бурханова
Приказ № _____
от « ____ » _____ 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса «Спорт и здоровый образ жизни»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № _____
От « ____ » _____ 2025г

2025-2026 учебного год

Результаты освоения курса урочной деятельности

«Спорт и здоровый образ жизни»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. 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;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики 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 объёме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность 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;
- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

Содержание курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» с указанием форм организации и видов деятельности

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игр.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

В разделе «Общая и физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

5 класс

Основы знаний

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.

Правила мини – баскетбола.

История возникновения волейбола.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.

Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Общеспортивная подготовка

Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.

Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.

Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

6 класс

Основы знаний.

Жесты судей игры в баскетбол.

Правила игры в волейбол.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.

Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.

Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.

Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.

Игра в баскетбол.

Игра в баскетбол.

Игра в баскетбол.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.

Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.

Перемещение приставными шагами спиной вперед. Приём мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.

Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Челночный бег на 5 и 10 м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

7 класс

Основы знаний

Правила игры. Жесты судей.

Участие в судействе соревнований.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.

Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.

Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.

Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.

Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.

Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.

Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.

Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Прыжки через скакалку с разной амплитудой.

Упражнения с предметами.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

8 класс

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.
Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.
Бросок после остановки. Штрафной бросок.
Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.
Позиционная игра против зонной защиты.
Позиционная игра против зонной защиты.
Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
Игра по правилам(4ч).

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.
Нападающий удар. Блокирование.
Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.
Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.
Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.
Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.
Выбор места при приёме нижней и верхней подач.
Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.
Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.
Игра по правилам.(4ч).

Общефизическая подготовка

Челночный бег на разную дистанцию.
Бег с ускорением.
Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).
Кроссовый бег.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.
Игра в баскетбол. Разбор ошибок.
Игра в волейбол. Разбор ошибок.

9 класс

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Передача с активным сопротивлением противника.

Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.

Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.

Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.

Ведение с активным сопротивлением защитника.

Совершенствование навыков игры(бч).

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.

Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.

Блокирование одиночное и групповое.

Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.

Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Совершенствование навыков игры (бч).

Общефизическая подготовка

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель.

Упражнения с предметами.

Кроссовый бег.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

Календарно-тематическое планирование 5класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
Основы знаний 3 часа				
1.	История развития баскетбола.	1	1	4.09
2.	Правила мини - баскетбола	1	1	11.09
3.	История возникновения волейбола.	1	1	18.09
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 10 часов				
4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	1	1	25.09
5.	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	1	1	2.10
6.	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.	1	1	9.10
7.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.	1	1	16.10
8.	Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	1	1	23.10
9.	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	1	13.11
10.	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	1	20.11

11.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	1	27.11
12.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	1	4.12
13.	Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	1	1	11.12
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 10 часов.				
14.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	1	1	18.12
15.	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	1	25.12
16.	Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	1	15.01
17.	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1	1	22.01
18.	Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.	1	1	29.01
19.	Групповые и тактические действия. Поддача мяча.	1	1	5.02
20.	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.	1	1	12.02
21.	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1	1	19.02

22.	Игра по правилам.	1	1	26.02
23.	Игра по правилам.	1	1	5.03
Общездоровьесберегающая физическая подготовка 8 часов				
24.	Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.	1	1	12.03
25.	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.	1	1	19.03
26.	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.	1	1	26.03
27.	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.	1	1	9.04
28.	Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.	1	1	16.04
29.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.	1	1	23.04
30.	Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500-2000м.	1	1	30.04
31.	Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	1	1	7.05
Соревнования 3 часа				

32	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	1	1	14.05
33-34	Игра в баскетбол. Устранение ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок	2	2	21.05

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
Основы знаний 2 часа				
1.	Жесты судей игры в баскетбол.	1	1	3.09
2.	Правила игры в волейбол.	1	1	10.09
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 12 часов				
3.	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.	1	1	17.09
4.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1	1	24.09
5.	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.	1	1	01.10
6.	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	1	1	8.10
7.	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	1	1	15.10
8.	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1	1	22.10
9.	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1	1	12.11
10.	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без	1	1	19.11

	мяча.			
11.	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	1	1	26.11
12.	Игра в баскетбол.	1	1	3.12
13.	Игра в баскетбол.	1	1	10.12
14.	Игра в баскетбол.	1	1	17.12
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 12 часов				
15.	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.	1	1	24.12
16.	Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.	1	1	14.01
17.	Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.	1	1	21.01
18.	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.	1	1	28.01
19.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.	1	1	4.02
20.	Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.	1	1	11.02

21.	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	1	1	18.02
22.	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	1	1	25.02
23.	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	1	1	4.03
24.	Игра по правилам.	1	1	11.03
25.	Игра по правилам.	1	1	11.03
26.	Игра по правилам.	1	1	18.03
Общefизическая подготовка 5 часов				
27.	Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.	1	1	25.03
28.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	1	1	8.04
29.	Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.	1	1	15.04
30	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке	1	1	22.04

31	Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.	1	1	29.04
Соревнования 3 часа				
32-34	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	3	3	6.05 13.05 20.05

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ пп	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
Основы знаний 2 часа				
1.	Правила игры. Жесты судей.	1	1	6.09
2.	Участие в судействе соревнований.	1	1	13.09
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 12 часов				
3.	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.	1	1	20.09
4.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.	1	1	27.09
5.	Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.	1	1	4.10
6.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.	1	1	11.10
7.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача,	1	1	18.10

	ведение, бросок.			
8.	Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.	1	1	25.10
9.	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.	1	1	15.11
10.	Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.	1	1	22.11
11.	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита	1	1	29.11
12.	Игра по правилам.	1	1	6.12
13.	Игра по правилам.	1	1	13.12
14.	Игра по правилам.	1	1	20.12
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 12 часов				
15.	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.	1	1	27.12
16.	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.	1	1	17.01
17.	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1	1	24.01
18.	Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	1	1	31.01
19.	Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению.	1	1	7.02
20.	Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.	1	1	14.02
21.	Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	1	21.02
22.	Падения и перекаты после падения. Сочетание способов	1	1	28.02

	перемещений с остановками и стойками.			
23.	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.	1	1	7.03
24.	Игра по правилам.	1	1	14.03
25.	Игра по правилам.	1	1	21.03
26.	Игра по правилам.	1	1	11.04
Общефизическая подготовка 5 часов				
27.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	1	18.04
28.	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	1	1	25.04
29.	Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.	1	1	2.05
30	Упражнения с предметами.	1	1	9.05
31	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	1	16.05
Соревнования 3 часа				
32-34	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	3	3	23.05

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п\п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
Основы знаний 1 час				
1.	Судейство. Совершенствование правил игры.	1	1	5.09
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 13 часов				
2.	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1	1	12.09
3.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.	1	1	19.09
4.	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.	1	1	26.09
5.	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.	1	1	3.10
6.	Бросок после остановки. Штрафной бросок.	1	1	10.10
7.	Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.	1	1	17.10
8.	Позиционная игра против зонной защиты.	1		24.10
9.	Позиционная игра против зонной защиты.	1	1	14.11
10.	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	1	1	21.11
11.	Игра по правилам.	1	1	28.11
12.	Игра по правилам.	1	1	5.12
13.	Игра по правилам.	1	1	12.12
14.	Игра по правилам.	1	1	19.12
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 13 часов				
15.	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1	1	26.12
16.	Нападающий удар. Блокирование.	1	1	16.01
17.	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом	1	1	23.01

	в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.			
18.	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.	1	1	30.01
19.	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1	1	6.02
20.	Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку.	1	1	13.02
21.	Выбор места при приёме нижней и верхней подач.	1	1	20.02
22.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	1	27.02
23.	Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.	1	1	6.03
24.	Игра по правилам.	1	1	13.03
25.	Игра по правилам.	1	1	20.03
26.	Игра по правилам.	1	1	27.03
27.	Игра по правилам.	1	1	10.04
Общефизическая подготовка 4 часов				
28.	Челночный бег на разную дистанцию.	1	1	17.04
29.	Бег с ускорением.	1	1	24.04
30.	Упражнения с предметами(гантели, эспандеры).	1	1	8.05
31.	Кроссовый бег.	1	1	15.05
Соревнования 3 часа				
32-34	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	3	3	22.05

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
Основы знаний 1 час				
1.	Судейство. Совершенствование правил игры.	1	1	
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 13 часов				
2.	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1	1	
3.	Передача с активным сопротивлением противника.	1	1	23.09
4.	Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.	1	1	30.09
5.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.	1	1	7.10
6.	Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.	1	1	14.10
7.	Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.	1	1	21.10
8.	Ведение с активным сопротивлением защитника.	1		11.11
9.	Совершенствование навыков игры.	1	1	18.11
10.	Совершенствование навыков игры.	1	1	25.11
11.	Совершенствование навыков игры.	1	1	2.12
12.	Совершенствование навыков игры.	1	1	9.12
13.	Совершенствование навыков игры.	1	1	16.12
14.	Совершенствование навыков игры.	1	1	23.12
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 13 часов				
15.	Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.	1	1	13.01
16.	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.	1	1	20.01
17.	Блокирование одиночное и групповое.	1	1	27.01

18.	Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.	1	1	3.02
19.	Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.	1	1	10.02
20.	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	1	1	17.02
21.	Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	1	24.02
22.	Совершенствование навыков игры.	1	1	2.03
23.	Совершенствование навыков игры.	1	1	9.03
24.	Совершенствование навыков игры.	1	1	16.03
25.	Совершенствование навыков игры.	1	1	6.04
26.	Совершенствование навыков игры.	1	1	13.04
27.	Совершенствование навыков игры.	1	1	20.04
Общефизическая подготовка 4 часов				
28.	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	1	1	27.04
29.	Метание мячей в движущуюся цель.	1	1	4.05
30.	Упражнения с предметами.	1	1	11.05
31.	Кроссовый бег.	1	1	18.05

Соревнования 3 часа

32-34	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	3	3	25.05
-------	--	---	---	-------

