МУ «Управление образования Ножай-Юртовского муниципального района»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 им. БИЛИМХАНОВА С.Г.**

**с. ЗАНДАК» (МБОУ «СОШ №1 им. Билимханова С.Г. с. Зандак»)**

МУ «Нажин-Юьртан муниципальни кIоштан дешаран урхалла»

**Муниципальни бюджетни юкъарадешаран учреждени**

**«ЗАНДАКЪА ЮЬРТАН БИЛИМХАНОВН С.Г. ЦIАРАХ ЙОЛУ**

**ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА №1»**

**(МБЮУ «Зандакъа юьртан Билимхановн С.Г. цIарах йолу ЮЮШ №1)**

|  |
| --- |
|  |

**366226, ЧР, Ножай-Юртовский район с.Зандак, ул. Школьная 18,** [**sosh1zandak@mail.ru**](mailto:sosh1zandak@mail.ru)

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Спортивная жизнь»**

**для учащихся 5-9 классов**

**Планируемые результаты.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, концепцией физического воспитания, учебной программой и предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются *личностные, метапредметные и предметные результаты.*

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление  2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Оценка  4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели  2.Выделение необходимой информации  3.Структурирование  4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи  5.Рефлексия  6.Анализ и синтез  7.Сравнение  8.Классификации  9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Разрешение конфликтов |

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

**Компетенции, которые должны освоить обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

**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.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**Содержание программы.**

Данная программа реализуется с 5 по 9 класс. Ежегодно программа предусматривает изучение и совершенствование следующих блоков:

- основы знаний;

- специальная подготовка;

- общая физическая подготовка.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1,5 часа в 5-9 классах. (51 час в каждом классе)

**Тематическое планирование.**

**Учебно-тематический план на учебный год в 5-9 классах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Спортивные игры** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Баскетбол | 17 | 3 | 14 |
| 2 | Волейбол | 17 | 3 | 14 |
|  | ИТОГО | 34 | 6 | 28 |

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | |  |
| *Технические действия:* | | | | |
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | | 2 |
| 2 | Остановки: |  |
|  | «Прыжком» | 2 |
|  | «Прыжком» | 2 |
|  | «В два шага» | 1 |
|  | «В два шага» |  | | 1 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | | 2 |
|  | Передачи мяча | 1 |
| 4 | Ловля мяча | 2 |
|  | Ловля мяча | 1 |
| 5 | Ведение мяча |  | | 1 |
|  | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | | 2 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | | 2 |
|  | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | | 3 |
| 7 | Подвижные игры | Подвижные игры на базе баскетбола («Наседка и ястреб», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). | | 2 |
| **Волейбол** | | | |  |
| 1 | Перемещения | | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 3 |
|  | Перемещения | | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 3 |
|  | Перемещения | | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 1 |
| 2 | Передача | | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 2 |
|  | Передача | | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 3 |
|  | Передача | | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 3 |
|  | Передача | | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 2 |
| 4 | Нижняя прямая подача с середины площадки | | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 2 |
|  | Нижняя прямая подача с середины площадки | | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 2 |
|  | Нижняя прямая подача с середины площадки | | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 2 |
| 5 | Прием мяча | | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 2 |
|  | Прием мяча | | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 1 |
|  | Прием мяча | | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 2 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | | Подвижные игры, эстафеты. | 2 |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | |  |
| *Технические действия* | | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | | 2 |
| 2 | Остановки баскетболиста | 2 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | | 2 |
| 4 | Ловля мяча | 2 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | | 2 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | | 2 |
| *Тактические действие* | | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | 2 |
|  | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | 2 |
| 8 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | 2 |
|  | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | 1 |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | | 1 |
| 10 | Игра. Участие в соревнованиях | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях. | | 2 |
|  | Игра. Участие в соревнованиях | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях. | | 2 |
|  | Игра. Участие в соревнованиях | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях. | | 2 |
| **Волейбол** | | | |  |
| 1 | Закрепление техники передачи | | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 2 |
|  | Закрепление техники передачи | | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 1 |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите | | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 |
|  | Индивидуальные тактические действия в защите | | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 |
|  | Индивидуальные тактические действия в защите | | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 |
|  | Индивидуальные тактические действия в защите | | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 |
| 3 | Верхняя прямая подача | | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 2 |
|  | Верхняя прямая подача | | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 3 |
| 4 | Закрепление техники приема мяча с подачи | | Прием мяча. Прием подачи. | 2 |
|  | Закрепление техники приема мяча с подачи | | Прием мяча. Прием подачи. | 2 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. | 3 |
|  | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. | 1 |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | |  |
| *Технические действия* | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2 |
| 2 | Остановки баскетболиста | 2 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |
| 4 | Ловля мяча | 2 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 2 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 2 |
| *Тактические действия* | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |
|  | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |
| 8 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 2 |
|  | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 2 |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. | 2 |
|  | Участие в соревнованиях | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. | 1 |
|  | Участие в соревнованиях | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. | 2 |
| **Волейбол** | | |  |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 2 |
|  | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 2 |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 2 |
|  | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 1 |
| 3 | Закрепление техники передачи | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.  Комбинации из освоенных элементов. | 2 |
|  | Закрепление техники передачи | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.  Комбинации из освоенных элементов. | 2 |
| 4 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача | 1 |
|  | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача | 1 |
| 5 | Закрепление техники приема мяча с подачи | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
|  | Закрепление техники приема мяча с подачи | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 2 |
|  | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 2 |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | |  |
| *Технические действия:* | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2 |
| 2 | Остановки баскетболиста | 2 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |
| 4 | Ловля мяча | 2 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 2 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 2 |
| *Тактические действия:* | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |
|  | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |
| 8 | Игра в нападении | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Нападение быстрым прорывом(3:2).  Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». | 2 |
|  | Игра в нападении | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Нападение быстрым прорывом(3:2).  Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». | 2 |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам мини- баскетбола.  Участие в соревнованиях. | 2 |
|  | Участие в соревнованиях | Игра по правилам мини- баскетбола.  Участие в соревнованиях. | 2 |
|  | Участие в соревнованиях | Игра по правилам мини- баскетбола.  Участие в соревнованиях. | 2 |
| **Волейбол** | | |  |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3) | 2 |
|  | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3) | 2 |
| 2 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 |
|  | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. | 2 |
|  | Совершенствование верхней прямой подачи | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. | 2 |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
|  | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. | 2 |
|  | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. | 2 |
| 6 | Одиночное блокирование | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 1 |
|  | Одиночное блокирование | 1 |
| 7 | Страховка при блокировании | 1 |
|  | Страховка при блокировании | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 1 |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** |  | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | |  |
| *Технические действия:* | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2 |
| 2 | Остановки баскетболиста | 2 |
| 3 | Передача и ловля мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 2 |
| 4 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. | 2 |
| 5 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. | 2 |
| *Тактические действия:* | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча.  Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».  Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). | 2 |
| 8 | Игра в нападении | 2 |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 10 | Двухсторонняя игра | Игра по правилам баскетбола. | 2 |
|  | Двухсторонняя игра | Игра по правилам баскетбола. | 2 |
| 11 | Судейство и организация соревнований | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 2 |
| 12 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
|  | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |
|  | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |
| **Волейбол** | | | **14** |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 2 |
| 2 | Передача двумя руками назад | 2 |
| 3 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 2 |
|  | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 2 |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
|  | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
| 5 | Одиночное блокирование и страховка | Одиночное блокирование и страховка | 2 |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 2 |
|  | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 2 |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 2 |
|  | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 1 |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей. | 2 |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
|  | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |