

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации Усть - Пристанского района
МКОУ "Вяткинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
политехнического
цикла



Г.В. Гамова

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ
"Вяткинская СОШ"



О.А. Бурцева

Приказ №36 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Чемпион»

для обучающихся 5-9 классов

Вяткино 2023

Содержание

Пояснительная записка	3
Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Чемпион»	5
Содержание курса внеурочной деятельности «Чемпион» с указанием форм организации и видов деятельности	12
Тематическое планирование	24

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно учебному плану школы организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательных отношений в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию родителей (законных представителей) и учащихся. В учебном плане в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для организации и реализации внеурочной деятельности в школе по физическому воспитанию. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретению привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремлённость.

Рабочая программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие рабочую программу, смогут участвовать в соревнованиях по различным спортивным играм: баскетболу, волейболу, футболу. Практическое выполнение рабочей программы предполагает выполнение учащимися конкретных видов УУД: контрольных или проверочных работ (включая тесты, графические проверочные работы). В рабочей программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Особое место в овладении данным курсом отводится практической работе. При изучении курса для учащихся предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и

способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Рабочая программа предусматривает подготовку к реализации норм ГТО (Готов к Труд и Обороне).

Цель рабочей программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Углублённое изучение спортивных игр.

Основными задачами рабочей программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игр;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
 - повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников к спортивным играм.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Чемпион»

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, лёгкоатлетические 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 «Чемпион» 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 упрощенным 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.

Общефизическая 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.

Общefизическая 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(6ч).

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 (6ч).

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

Тематическое планирование 5класс

№п. п	№урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
Основы знаний 3 часа						
1	1	История развития баскетбола.	История развития игр.	Характеризовать спортивные игры.	Р: целеполагание-зарождение спортивных игр. П: общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач; кратко характеризовать Мифы и легенды зарождения игр. К: инициативное сотрудничество-ставить вопросы, обращаться за помощью.	Знать мифы и легенды о зарождении спортивных игр
2	2	Правила мини - баскетбола				
3	3	История возникновения волейбола.				
4	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> -предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Освоить приёмы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
5	2	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.				
6	3	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.	Выполнение различных бросков. Штрафной бросок.			Освоить приёмы броска мяча.

7	4	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.	Игра по упрощённым правилам. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.			
8	5	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.				
9	6	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.				
10	7	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.				
11	8	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).				

12	9	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».				
13	10	Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.				
14	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р:целеполагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
15	2	Приём и передача мяча двумя руками снизу.				
16	3	Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.				
17	4	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.				
18	5	Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.				
19	6	Групповые и тактические действия. подача мяча.				
20	7	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.				

21	8	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.				
22	9	Игра по правилам.				
23	10	Игра по правилам.				
24	1	Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	Оценивать свои силовые способности
25	2	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.				
26	3	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.				
27	4	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.				
28	5	Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества. Развитие выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы.	Освоение ОРУ.
29	6	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.				

30	7	Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.			К:взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.	
31	8	Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении				
32- 34	1-4	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.

30
6 класс

№п. п	№у ро ка	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
Основы знаний 2 часа						
1	1	Жесты судей игры в баскетбол.	Правила и жесты судьи	Знать правила игры в волейбол и баскетбол.	Р:целеполагание- правила спортивных игр. П:общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач; К:инициативное сотрудничество-ставить вопросы, обращаться за помощью.	Знать правила и жесты судьи.
2	2	Правила игры в волейбол.				
3	1	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам. Стойка игрока; перемещение в стойке	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> -предвосхищать результаты.	Освоить приемы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
4	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.				
5	3	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.				
6	4	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.				
7	5	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.				
8	6	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.				

			приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.			
9	7	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.				
10	8	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.				
11	9	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.				
12	10	Игра в баскетбол.				
13	11	Игра в баскетбол.				
14	12	Игра в баскетбол.				
15	1	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р:целеполагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
16	2	Стартовая стойка (исходные положения)в сочетании с перемещениями.	Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.			
17	3	Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.				

18	4	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.				
19	5	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.				
20	6	Чередование способов подачи на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.				
21	7	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).				
22	8	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).				
23	9	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).				
24	10	Игра по правилам.				

25	11	Игра по правилам.				
26	12	Игра по правилам.				
27	1	Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки и ГТО.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	Оценивать свои силовые способности
28	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.				
29	3	Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно-спиной.				
30	4	Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.				
31	5	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества. Развитие выносливости.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные— получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение ОРУ.
32-34	1-4	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре.

		Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.			П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.	Видеть свои ошибки и ошибки товарищей.
--	--	---	--	--	---	--

35
7 класс

№п. п	№урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
Основы знаний 2 часа						
1	1	Правила игры. Жесты судей.	Знать жесты судей.	Знать правила игры.	Р: целеполагание правила спортивных игр. П: общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью.	Знать правила спортивных игр
2	2	Участие в судействе соревнований.				
3	1	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.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Освоить приёмы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
4	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.				
5	3	Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.	Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым			Освоить приёмы броска мяча.
6	4	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.	правилам. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.			
7	5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.				
8	6	Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.				
9	7	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.				
10	8	Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.				
11	9	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита				
12	10	Игра по правилам.				
13	11	Игра по правилам.				
14	12	Игра по правилам.				
15	1	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений,	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р:целесолагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
16	2	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.				
17	3	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.				
18	4	Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.				

19	5	Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению.	остановок, поворотов.			
20	6	Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.				
21	7	Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.				
22	8	Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.				
23	9	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике игры.			
24	10	Игра по правилам.				
25	11	Игра по правилам.				
26	12	Игра по правилам.				
27	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки, норм ГТО.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	Оценивать свои силовые способности
28	2	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.				
29	3	Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.				
30	4	Прыжки через скакалку с				

		разной амплитудой.				
№п	№урока	Упражнения с предметами. Тема урока	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества. Развитие выносливости.	Требования к технике выполнения упражнений обучающихся	Умение предполагать – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Освоение ОРУ. Личностные результаты
				Индивидуальный подход.	П: общеучебные – получать и обрабатывать информацию; Р: целеполагание – зарождение спортивных игр.	
1	1	Судейство. Совершенствование правил игры.	Знание правил игр.	Характеризовать спортивные игры..	П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Знать правила спортивных игр.
32-34	1-4	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	Знать правила игр. Выполнять	Выполнять судейство.	Р: целеполагание – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: общеучебные – различать способ и результат действия; П: общеучебные – получать и обрабатывать информацию; Р: целеполагание – ставить и формулировать проблемы. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоении правил и техники игры баскетболом со сверстниками.
2	1	Игра в баскетбол. Разбор владения мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Разбор ошибок.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	П: общеучебные – получать и обрабатывать информацию; Р: целеполагание – ставить и формулировать проблемы. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
3	2	Игра в волейбол. Разбор владения мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Разбор ошибок.			П: общеучебные – получать и обрабатывать информацию; Р: целеполагание – ставить и формулировать проблемы. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	
					К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;	

8 класс

					<i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	
4	3	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.	Выполнение различных бросков. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.			Освоить приёмы броска мяча.
5	4	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.				
6	5	Бросок после остановки. Штрафной бросок.				
7	6	Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.				
8	7	Позиционная игра против зонной защиты.				
9	8	Позиционная игра против зонной защиты.				
10	9	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча				
11	10	Игра по правилам.				
12	11	Игра по правилам.				
13	12	Игра по правилам.				
14	13	Игра по правилам.				
15	1	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек,	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р:целеполагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
16	2	Нападающий удар. Блокирование.				
17	3	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.				

18	4	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.	перемещений, остановок, поворотов.			
19	5	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.				
20	6	Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку.				
21	7	Выбор места при приёме нижней и верхней подач.				
22	8	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.				
23	9	Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.				
24	10	Игра по правилам.				
25	11	Игра по правилам.				
26	12	Игра по правилам.				
27	13	Игра по правилам.				
28	1	Челночный бег на разную дистанцию.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки и ГТО.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	Оценивать свои силовые способности
29	2	Бег с ускорением.				
30	3	Упражнения с предметами(гантели, эспандеры).				
31	4	Кроссовый бег.				

32-34	1-4	<p>Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.</p>	<p>Знать правила игр. Выполнять судейство.</p>	<p>Выполнять судейство.</p>	<p>Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.</p>
-------	-----	---	---	-----------------------------	--	---

42
9 класс

№п. п	№у ро ка	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты
Основы знаний 1 час						
1	1	Судейство. Совершенствование правил игры.	Правила игр. Судейство.	Характеризовать спортивные игры..	Р: целеполагание-зарождение спортивных игр . П: общеучебные-использовать общие приёмы решения поставленных задач.. К: инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью.	Знать правила спортивных игр.
2	1	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Выполнение различных бросков. Штрафной бросок.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р: <i>целеполагание</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> -предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Освоить приёмы передвижения игрока. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Освоить приёмы броска мяча.
3	2	Передача с активным сопротивлением противника.	Игра по упрощённым правилам.			
4	3	Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком;			
5	4	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.	повороты без мяча и с мячом.			
6	5	Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.	Правила игры в			
7	6	Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.				
8	7	Ведение с активным сопротивлением защитника.				
9	8	Совершенствование навыков игры.				
10	9	Совершенствование навыков игры.				

11	10	Совершенствование навыков игры.	баскетбол.			
12	11	Совершенствование навыков игры.				
13	12	Совершенствование навыков игры.				
14	13	Совершенствование навыков игры.				
15	1	Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р:целеполагание- выполнять правила игры. П.: общеучебные-моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К:взаимодействие- соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
16	2	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.				
17	3	Блокирование одиночное и групповое.				
18	4	Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.				
19	5	Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.				
20	6	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).				
21	7	Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.				
22	8	Совершенствование навыков игры.				
23	9	Совершенствование навыков игры.				
24	10	Совершенствование навыков игры.				

25	11	Совершенствование навыков игры.				
26	12	Совершенствование навыков игры.				
27	13	Совершенствование навыков игры.				
28	1	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой. Выполнять нормативы физической подготовки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	Р:целеполагание— предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П:общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К:взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания.	Оценивать свои силовые способности
29	2	Метание мячей в движущуюся цель.				
30	3	Упражнения с предметами.				
31	4	Кроссовый бег.				
32-34	1-4	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	Знать правила игр. Выполнять судейство.	Выполнять судейство.	Р:целеполагание– предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П:общеучебные– получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. К:взаимодействие- формулировать собственное мнение и позицию.	Освоение судейства по выбранной спортивной игре. Помощь товарищам в освоение правил и техники игры.

