

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Управление образования администрации городского округа Мытищи
МБОУ СОШ № 29

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

«Спорт и жизнь»

для обучающихся 5-8 классов
на 2023-2024 уч.год

2023г.

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт и жизнь» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

На реализацию данной программы отводится 34 часа в каждом классе 5-8.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

5 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, Спорт и жизнь и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности **ученик научится:**
- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, Спорт и жизнь и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; **ученик получит возможность научиться:**
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур
Физическое совершенствование ученик научится:
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; **ученик получит возможность научиться:**
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

7 класс

Знания о физической культуре ученик научится:

- знать когда и где проходили Олимпийские игры; **семиклассник получит возможность научиться:**
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; **ученик научится:**
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; **ученик получит возможность научиться:**
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

Физическое совершенствование ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; **ученик получит возможность научиться:**

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

8 класс

Знания о физической культуре ученик научится:

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом; **ученик получит возможность научиться:**
- Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма;

Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена; **Способы двигательной (физкультурной) деятельности ученик научится:**
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений; **ученик получит возможность научиться:**
- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи; **Физическое совершенствование ученик научится:**
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину), (мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; **ученик получит возможность научиться:**
- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

Содержание программы

5 класс

Баскетбол -12 ч

- **1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.
- **2. Специальная подготовка.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.
- Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спорт и жизнь с мячом.

Гандбол-8ч

- **1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.
- **2. Специальная подготовка.** Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спорт и жизнь с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

Волейбол- 10 ч

- **1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
- **2. Специальная подготовка.** Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.
- Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спорт и жизнь с мячом.
- **Футбол -4ч**
- **1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

- **2. Специальная подготовка.** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спорт и жизнь с мячом.

6 класс

- **Баскетбол -12 ч**
- 1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.
- 2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.
- Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.
- **Гандбол-8ч**
- 1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Развитие гандбола в России Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.
- 2. Специальная подготовка. Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.
- **Волейбол- 10 ч**
- 1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.
- 2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.
- Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». **Футбол – 4 ч**
- 1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
 - 2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс

- **Баскетбол- 12 ч**

- **1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?
- **2. Специальная подготовка.** Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.
- Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения. **Гандбол-8ч**
- **1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Закаливание организма.
- **2. Специальная подготовка.** Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.
- Командные тактические действия **Волейбол- 10ч**
- **1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
- **2. Специальная подготовка.** Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». **Футбол – 4ч**
- **1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.
- **2. Специальная подготовка.** Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс

- **Баскетбол- 12 ч**
- **1. Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.
- **2. Специальная подготовка.** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой

от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра. **Гандбол-8ч**

- **1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
- **2.Специальная подготовка.** Совершенствование техники перемещений. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия

Волейбол – 10 ч

- **1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.
- **2.Специальная подготовка.** Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол –4 ч

- **1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.
- **2. Специальная подготовка.** Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Тематическое планирование
1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
	Баскетбол	12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов.	1
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1
4	Ведение мяча	1
5-6	Броски в кольцо	2
7-8	Игра в защите. Защита зоны.	2
9-10	Игра в нападении	2
11-12	Игра в защите. Личная защита.	2
	Гандбол	8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5	Техника броска.	1
6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
7	Закрепление техники опорного броска.	1
8	Техника игры в защите.	1
	Пионербол	10
1-2	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	2
3-4	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
5-6	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
7-8	Прием высоко летящего мяча.	2
9-10	Техника и тактика игры в пионербол.	2
	Футбол	4
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
5	Техника и тактика игры	1
	Всего	34

2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2-3	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	2
4-5	Ведение мяча. Эстафеты.	2
6-7	Броски в кольцо. Подвижные игры.	2
8-9-10	Игра по упрощенным правилам.	3
11-12	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	2
Гандбол		8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5	Техника броска.	1
6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
7	Закрепление техники опорного броска.	1
8	Техника игры в защите.	1
Пионербол		10
1-2	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	2
3-4	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
5-6	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
7-8	Прием высоко летящего мяча.	2
9-10	Техника и тактика игры в пионербол.	2
Футбол		4
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1

3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
	Всего	34

3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Ведение мяча	1
5	Броски в кольцо	1
6	Игра в защите	1
7-8	Личная защита игрока.	2
9-10	Игра в нападении.	2
11-12	Защита зоны, тактика игры в баскетбол.	2
Гандбол		8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5	Техника броска.	1
6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
7	Закрепление техники опорного броска.	1
8	Техника игры в защите.	1
Волейбол		10

1-2	Техника верхней и нижней передачи мяча	2
3-4	Нижняя прямая подача мяча.	2
5-6	Прием мяча. Передача у стены, в парах.	2
7-8	Прием мяча от сетки.	2
9-10	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
Футбол		4
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол, (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
	Всего	34

4 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1
3	Ведение мяча	1
4-5	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок . Бросок с трех очковой зоны.	2
6-7	Игра в защите	2
8-9	Игра в нападении	2
10-11.	Игра в защите	2
12	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований.	1
Гандбол		8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1

3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5-6	Техника и тактика игры.	2
7	Игра в нападении.	1
8	Игра в защите.	1
	Волейбол	10
1-2	Закрепление техники передач	2
3-4	Верхняя прямая подача	2
5-6-7	Закрепление техники приема мяча с подачи.	3
8	Нападающий удар.	1
9-10	Техника и тактика игры в волейбол.	2
	Футбол	4
1	Остановка высоко летящего мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Удар по воротам.	1
4	Игра в футбол,(мини-футбол)	1
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование 5 класса						
№ п/п	Плановые сроки Прохождения программы	Скорректиро ванные сроки Прохождения программы	Тема урока	Форма организации, вид деятельности	Планируемые результаты изучения темы	Примечание
Баскетбол 12 часов						
1	1 неделя сентября		Техника безопасности на занятиях баскетболом.	Беседа, практическое занятие.	Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях. Научить выполнять ведение мяча стоя	
2	2 неделя сентября		Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить	Практическое занятие.		

			свои кости и мышцы.		на месте и в беге. Соблюдать технику безопасности на занятиях. Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении.	
3	3 неделя сентября		Физические упражнения.	Практическое занятие.	Соблюдать технику безопасности на занятиях. Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
4	4 неделя сентября		Броски мяча двумя руками стоя на месте	Практическое занятие.		
5	5 неделя сентября		Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой)	Практическое занятие.		
6	1 неделя октября		Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	Практическое занятие.		
7	2 неделя октября		Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы	Практическое занятие.		
8	3 неделя октября		Стойка игрока – перемещения в стойке	Практическое занятие.		
9	4 неделя октября		Остановка в движении по звуковому сигналу.	Практическое занятие.		
10	2 неделя ноября		Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»	Практическое занятие.		

11	3 неделя ноября		Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами	Практическое занятие.		
12	4 неделя ноября		Спорт и жизнь с мячом.	Практическое занятие.		
Гандбол 8 часов						
13	1 неделя декабря		Техника безопасности на занятиях гандболом. Режим дня и режим питания. Правила игры.	Беседа, практическое занятие.	Научить планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям.	
14	2 неделя декабря		Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника)	Практическое занятие.		
15	3 неделя декабря		Перемещения, передачи и ловля мяча	Практическое занятие.		
16	4 неделя декабря		Броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека	Практическое занятие.		
17	5 неделя декабря		Техника, мощность, точность, дальность броска.	Практическое занятие.		
18	3 неделя января		Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика	Практическое занятие.		

			нападающего.			
19	4 неделя января		Тактика защиты. Основные принципы защиты.	Практическ ое занятие.		
20	1 неделя февраля		Спорт и жизнь с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	Практическ ое занятие.		
Волейбол 10 часов.						
21	2 неделя февраля		Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.	Беседа, практическ ое занятие.	<i>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действия в рамках предложенных условий.</i> <i>Умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</i> <i>Умение работать в группе.</i> <i>Приобретение культуры взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности.</i> <i>Формирование ответственного отношения к порученному делу.</i>	
22	3 неделя февраля		Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.	Практическ ое занятие.		
23	4 неделя февраля		Специальная разминка волейболиста.	Практическ ое занятие.		
24	1 неделя марта		Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча	Практическ ое занятие.		
25	3 неделя марта		Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	Практическ ое занятие.		

26	4 неделя марта		Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении –	Практическое занятие.	<i>Владение умением вести дискуссию.</i>	
			низко летящего и летящего на уровне головы		<i>Умение логически грамотно</i>	
27	5 неделя марта		Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.	<i>излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения. Умение проводить занятия в качестве капитана команды.</i>	
28	1 неделя апреля		Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»	Практическое занятие.		
29	2 неделя апреля		Игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»	Практическое занятие.		
30	3 неделя апреля		Спорт и жизнь с мячом.	Практическое занятие.		
Футбол 5 часов						
31	4 неделя апреля		Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника.		<i>Формирование осознанного отношения к соблюдению правил, как средства профилактики травматизма и конфликтных ситуаций.</i>	
32	2 неделя мая		Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.		<i>Владение умением вести мяч без сопротивления защитника Умение соотносить свои</i>	

33	3 неделя мая		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.		<i>действия с планируемыми результатами. Умение проявлять активность, самостоятельно и самообладание. Умение</i>	
34	4 неделя мая		Спорт и жизнь с мячом.		<i>организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</i>	

Календарно-тематическое планирование 6 класса

№ п/п	Плановые сроки Прохождения программы	Скорректиро- ванные сроки Прохождения программы	Тема урока	Форма организации, вид деятельности	Планируемые результаты изучения темы	Примечание
Баскетбол 12 часов.						
1	1 неделя сентября		Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом.		<i>Умение самостоятельно выполнять упражнения.</i>	
2	2 неделя сентября		В чём сила командной игры.		<i>Умение работать индивидуально и в группе. Умение оценивать</i>	
3	3 неделя сентября		Специальная подготовка.		<i>правильность выполнения учебной задачи.</i>	
4	4 неделя сентября		Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.		<i>Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений</i>	
5	5 неделя сентября		Остановка прыжком.		<i>базовых видов спорта.</i>	
6	1 неделя октября		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		<i>Добросовестное выполнение учебных заданий.</i>	

7	2 неделя октября		Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.		<i>Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности. Способность принимать активное участие в проведении совместных спортивных мероприятий. Способность управлять своими эмоциями. Способность проявлять инициативу и самостоятельность, уважение к</i>	
8	3 неделя октября		Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.			
9	4 неделя октября		Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу»			
10	2 неделя ноября		Эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.			
11	3 неделя ноября		Спортивная игра с мячом.			

12	4 неделя ноября		Спортивная игра с мячом.		<i>товарищам по команде и соперникам. Умение использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.</i>	
----	-----------------	--	--------------------------	--	---	--

Гандбол 8 часов

13	1 неделя декабря		Инструктаж по ТБ на занятиях гандболом. Совершенствование ранее изученных действий		<i>Умение самостоятельно выполнять упражнения. Умение работать индивидуально и в группе. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий и</i>	
14	2 неделя декабря		Передача мяча в прыжке с поворотом			
15	3 неделя декабря		Передача мяча в одно касание в движении			
16	4 неделя декабря		Ловля и передача мяча с сопротивлением			

17	5 неделя декабря		Передача и ловля мяча в атаке с отрывом.		физических упражнений базовых видов спорта. Добросовестное выполнение учебных заданий. Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности. Способность принимать активное участие в проведении совместных спортивных мероприятий. Способность управлять своими эмоциями. Способность проявлять инициативу и самостоятельность, уважение к	
18	3 неделя января		Совершенствование изученных действий.			
19	4 неделя января		Индивидуальные тактические действия.			
20	1 неделя февраля		Групповые тактические действия. Спортивная игра.			

					товарищам по команде и соперникам. Умение использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
--	--	--	--	--	--	--

Волейбол- 10 ч.

21	2 неделя февраля		Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол		Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действия в рамках предложенных	
22	3 неделя февраля		Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья			

23	4 неделя февраля		Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.		условий. Умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Умение работать в группе. Приобретение культуры взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности. Формирование ответственного отношения к порученному делу. Владение умением вести дискуссию. Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения. Умение проводить занятия в качестве капитана команды.	
24	1 неделя марта		Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.			
25	3 неделя марта		Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.			
26	4 неделя марта		Прием мяча сверху двумя руками			
27	5 неделя марта		Передача мяча сверху двумя руками.			
28	1 неделя апреля		Подвижная игра «Волна»			
29	2 неделя апреля		Подвижная игра «Неудобный бросок»			
30	3 неделя апреля		Учебная игра по упрощенным правилам.			
Футбол 4 ч.						
31	4 неделя апреля		Техника безопасности на занятиях футболом. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.		Формирование осознанного отношения к соблюдению правил, как средства профилактики травматизма и конфликтных	
32	2 неделя мая		Остановка катящегося мяча.			

33	3 неделя мая		Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.		ситуаций. Владение умением вести мяч без сопротивления защитника. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Умение проявлять активность, самостоятельность и самообладание. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	
34	4 неделя мая		Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.			

№ п/п	Плановые сроки Прохождения программы	Скорректир ованные сроки Прохожден ия программы	Тема урока	Форма организации, вид деятельности	Планируемые результаты изучения темы	Примечание
Баскетбол 12 часов.						
1	1 неделя сентября		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?		<i>Умение самостоятельно выполнять упражнения. Умение работать индивидуально и в группе. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта. Добросовестное выполнение учебных заданий. Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности. Способность принимать активное участие в</i>	
2	2 неделя сентября		Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.			
3	3 неделя сентября		Остановка в два шага и прыжком.			
4	4 неделя сентября		Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении.			
5	5 неделя сентября		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.			
6	1 неделя октября		Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.			
7	2 неделя октября		Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.			
8	3 неделя октября		Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.			

9	4 неделя октября		Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с изменением направления		<i>проведении совместных спортивных мероприятий. Способность управлять</i>	
---	------------------	--	--	--	--	--

			движения, с пассивным сопротивлением защитника.		<i>своими эмоциями. Способность проявлять инициативу и самостоятельность, уважение к товарищам по команде и соперникам. Умение использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</i>	
10	2 неделя ноября		Эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.			
11	3 неделя ноября		Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча»			
12	4 неделя ноября		Спортивная игра с мячом.			

Гандбол 8 часов

13	1 неделя декабря		Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований.		<i>Умение самостоятельно выполнять упражнения.</i>	
14	2 неделя декабря		Закаливание организма.		<i>Умение работать индивидуально и в группе.</i>	
15	3 неделя декабря		Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха		<i>Умение оценивать правильность</i>	

16	4 неделя декабря		Скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря)		выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта. Добросовестное выполнение учебных	
17	5 неделя декабря		Передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря			

18	3 неделя января		Ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота.		заданий. Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности.	
19	4 неделя января		Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий.		Способность принимать активное участие в проведении совместных спортивных мероприятий. Способность управлять своими эмоциями. Способность проявлять инициативу и самостоятельность, уважение к товарищам по команде и соперникам. Умение использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
20	1 неделя февраля		Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Спортивная игра.			

Волейбол- 10 ч						
21	2 неделя февраля		Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол.		Умение соотносить свои действия с планируемым и результатами , определять способы действия в рамках предложенны х условий. Умение	
22	3 неделя февраля		Самоконтроль и его основные приёмы.			
23	4 неделя февраля		Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.			
24	1 неделя марта		Приём мяча снизу двумя руками.		корректирова ть свои действия в	

25	3 неделя марта		Передача мяча сверху двумя руками вперёдвверх.		соответстви и с изменяющейся ситуацией. Умение работать в группе. Приобретени е культуры взаимодейств ия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности . Формировани е ответственн ого отношения к порученному делу. Владение умением вести дискуссию. Умение логически грамотно излагать, аргументиров ать и обосновывать свою точку зрения. Умение проводить занятия в качестве капитана команды.	
26	4 неделя марта		Нижняя прямая подача.			
27	5 неделя марта		Передача мяча сверху двумя руками.			
28	1 неделя апреля		Совершенствование техники приема мяча			
29	2 неделя апреля		Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».			
30	3 неделя апреля		Учебная игра по упрощенным правилам.			
Футбол 4 ч.						
31	4 неделя апреля		Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини- футболом (фут залом		Формировани е осознанного отношения к соблюдению правил, как средства	

32	2 неделя мая		Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.		<i>профилактика и травматизма и конфликтных ситуаций.</i>	
33	3 неделя мая		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.		<i>Владение умением вести мяч без сопротивления защитника. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.</i>	
34	4 неделя мая		Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		<i>Умение проявлять активность, самостоятельность и самообладание. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</i>	

Календарно-тематическое планирование 8 класса

№ п/п	Плановые сроки Прохождения программы	Скорректировные сроки Прохождения программы	Тема урока	Форма организации, вид деятельности	Планируемые результаты изучения темы	Примечание
Баскетбол 12 часов.						
1	1 неделя сентября		Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.		<i>Умение самостоятельн о выполнять упражнения. Умение работать индивидуально и в группе. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта. Добросовестно е выполнение учебных заданий. Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособн ости. Способность принимать активное участие в</i>	
2	2 неделя сентября		Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.			
3	3 неделя сентября		Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.			
4	4 неделя сентября		Челночное ведение.			
5	5 неделя сентября		Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.			
6	1 неделя октября		Броски в движении после двух шагов.			
7	2 неделя октября		Броски мяча с места, в движении, после ловли, ведения.			
8	3 неделя октября		Техника вырывания и выбивания мяча, перехвата.			

9	4 неделя октября		Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с изменением направления движения, с		<i>проведении совместных спортивных мероприятий. Способность управлять своими эмоциями. Способность</i>	
---	------------------	--	--	--	---	--

			пассивным сопротивлением защитника.		<i>проявлять инициативу и самостоятельность, уважение к товарищам по команде и соперникам. Умение использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</i>	
10	2 неделя ноября		Индивидуальная техника защиты, перехват мяча.			
11	3 неделя ноября		Технические приемы в различных сочетаниях.			
12	4 неделя ноября		Учебная игра с соблюдением основных правил.			

Гандбол 8 часов

13	1 неделя декабря		Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований.		<i>Умение самостоятельно выполнять упражнения. Умение работать индивидуально и в группе. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных</i>	
14	2 неделя декабря		Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.			
15	3 неделя декабря		Совершенствование техники перемещений. Ловля мяча одной рукой.			

16	4 неделя декабря		Кистевая передача без замаха, скрытые передачи.		<i>действий и физических упражнений базовых видов спорта. Добросовестное выполнение учебных заданий. Закрепление умения</i>	
17	5 неделя декабря		Передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря)			

18	3 неделя января		Передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря		<i>поддержания оптимального уровня работоспособности. Способность принимать активное участие в проведении совместных спортивных мероприятий. Способность управлять своими эмоциями. Способность проявлять инициативу и самостоятельность, уважение к товарищам по команде и соперникам. Умение использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха.</i>	
19	4 неделя января		Ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота			
20	1 неделя февраля		Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия. Спортивная игра.			

Волейбол- 10 ч

21	2 неделя февраля		Техника безопасности на занятиях волейболом.		<i>Умение соотносить свои действия с</i>	
----	------------------	--	--	--	--	--

			Основные правила игры в волейбол.		<i>планируемыми результатами, определять способы действия в рамках предложенных условий. Умение корректировать свои действия в соответствии с</i>	
22	3 неделя февраля		Физические качества человека и их развитие.			
23	4 неделя февраля		Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.			

24	1 неделя марта		Приём мяча снизу двумя руками.		<i>изменяющейся ситуацией. Умение работать в группе. Приобретение культуры взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности. Формирование ответственного отношения к порученному делу. Владение умением вести дискуссию. Умение логически грамотно</i>	
25	3 неделя марта		Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.			
26	4 неделя марта		Нижняя прямая подача.			
27	5 неделя марта		Передача мяча сверху двумя руками.			
28	1 неделя апреля		Совершенствование техники приема мяча			
29	2 неделя апреля		Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».			

30	3 неделя апреля		Учебная игра по упрощенным правилам.		<i>излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения. Умение проводить занятия в качестве капитана команды.</i>	
Футбол 4 ч.						
31	4 неделя апреля		Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом		<i>Формирование осознанного отношения к соблюдению правил, как средства профилактики травматизма и конфликтных ситуаций.</i>	
32	2 неделя мая		Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов.		<i>Владение умением вести мяч без сопротивления защитника. Владение умением</i>	
33	3 неделя мая		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.		<i>оценивать ситуацию и оперативно принимать решения. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.</i>	

34	4 неделя мая		Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру		<i>Умение проявлять активность, самостоятельность и самообладание.</i> <i>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</i>	
----	--------------	--	---	--	---	--