****

 Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» для 5-7 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе авторской «Физическая культура. Рабочие программы. В.И. Лях 5-9 классы» (Москва: Просвещение, 2012г.)

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Личностные результаты:***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные результаты:***

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

***Предметные результаты:***

-формирование знаний о волейболе, баскетболе, футболе, легкой атлетике, их роли в укреплении здоровья;

-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

-выполнение тестовых нормативов по физической подготовке. Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

* потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
* умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
* спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
* стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

**Содержание учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основное содержание****(по темам или разделам)** | **Характеристика основной деятельности учащихся** |
| Бег на короткие дистанции. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС |
| Ускорения; бег по повороту; финиш. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| Бег на время на дистанции 30. 60м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| Бег на время на дистанции 100м | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| Бег по пересечённой местности | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. |
| Бег на короткие дистанции | Применяют разученные упражнения дляразвития скоростных способностей. |
| Эстафетный бег | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. |
| Прыжки в длину с разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессеосвоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств |
| Удары по мячу. Тренировочная игра | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Ведение и обводка. Отбор мяча. | Описывают технику изучаемых игровыхприемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Отбор мяча. Вбрасывание мяча | Описывают технику изучаемых игровыхприемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Вбрасывание мяча. Игра вратаря. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ихсамостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Ведение и обводка. Отбор мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Ведение и обводка. Отбор мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Удары по мячу. Тренировочная игра | Описывают технику изучаемых игровыхприемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Перемещения и остановки. Учебная игра | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ихсамостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Ловля и передача мяча. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча | Описывают технику изучаемых игровыхприемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. |
| Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Взаимодействие двух игроков«Отдай мяч и выйди» | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,возникающих в процессе игровой деятельности |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий |
| Передачи мяча над собой. Передачи мяча над собой через сетку. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий |
| Игровые упражнения типа 3:2, 3:3, 2:2 на укороченных площадках | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий |
| Игровые упражнения типа 3:2, 3:3, 2:2 на укороченных площадках | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий |
| Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | Овладевают основными приемами игры в волейбол |
| Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| Скоростной бег 30м. Бег на результат 60м | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, |
| Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на выносливость | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают еесамостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| Метание теннисного мяча с места на дальность | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают еесамостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| Метание теннисного мяча с места на дальность | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Группа ОФП**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **разделы** | **Количество часов** | **5 кл.** | **6 кл.** | **7 кл.** |
| 1. | Основы знаний и умений.Способы физкультурной деятельности |  Во время занятий  |  |  |  |
| 2. | Двигательные умения и навыки |  |  |  |  |
| 2.1 | Легкая атлетика  | 30 | 10 | 10 | 10 |
| 2.2 | Волейбол | 36 | 12 | 12 | 12 |
| 2.3 | баскетбол | 36 | 12 | 12 | 12 |
|  | Всего | 102 | 34 | 34 | 34 |

**Тематическое планирование**

**5-7 классы**

**1час в неделю, всего 112 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Раздел 1. Основы знаний** |
| Физическая культура чело­векаИндивидуальные комплек­сы адаптивной (лечебной)и корригирующей физической культуры.Проведение самостоятель­ных занятий по коррекции осанки и телосложения | Познай себяРосто - весовые показатели.Правильная и неправильная осанка.Упражнения для сохранения и под­держания правильной осанки с пред­метом на голове.Упражнения для ук­репления мышц стопы.Зрение. Гимнастика для глаз.Психологические особенности возра­стного развития.Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста. |
| Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основными системами организма.Составляют личный план физического самовос­питания.Выполняют упражнения для тренировки различ­ных групп мышц.Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| Режим дня и его основное содержание.Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | Здоровье и здоровый образ жизни.Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.Основные правила для проведения са­мостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура.Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.Личная гигиена.Банные процедуры.Рациональное питание Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя­ют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь. Разучивают и выполняют комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях.Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельно­сти.Выполняют основные правила организации рас­порядка дня.Объясняют роль и значение занятий физиче­ской культурой в профилактике вредных привы­чек |
| Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.Самонаблюдение и само­контроль | СамоконтрольСубъективные и объективные показа­тели самочувствия.Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля |
| Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том | Первая помощь при травмахСоблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ском культурой и спортом.Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** |
| **Лёгкая атлетика** |
| Беговые упражнения | Овладение техникой спринтерского бега**5 класс:**История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.**6 класс:**Низкий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.**7 класс:**Низкий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| Овладение техникой длительного бега**5 класс:**Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.Бег на 1500 м.**6 класс:**Бег в равномерном темпе до 15 мин.Бег на 1700 м.**7 класс:**Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.Бег на 2000 м. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Прыжковые упражнения | Овладение техникой прыжка в длину**5 класс:**Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.**6 класс:**Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.**7 класс:**Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой прыжка в вы­соту**5 класс:**Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.**6 класс:**Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.**7 класс:**Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|  | Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность**5 класс:**Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния. **6 класс:**Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.**7 класс:**Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов ;в горизонтальную и вертикальную цель(1X1 м) с расстояния 10—12 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Развитие выносливости | **5-7 классы:**Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | **5-7 классы:**Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний.толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| Развитие скоростных спо­собностей | **5-7 классы:**Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей |
| **Баскетбол** |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике без­опасности | История баскетбола.Основные прави­ла игры в баскетбол.Основные при­ёмы игры.Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **5-6 классы:**Стойки игрока.Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.Остановка дву­мя шагами и прыжком.Повороты без мяча и с мячом. Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот)**7 класс:**Дальнейшее обучение технике движений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение ловли и передач мяча | **5-6 классы:**Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника**7 класс:**Дальнейшее обучение технике движений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча | **5-6 классы:**Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой**7 класс:**Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;ведение с пассивным сопротивлением защитника.  | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение техникой бросков мяча | **5-6 классы:**Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м. **7 класс:**Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение индивидуальной техники зашиты | **5-6 классы:**Вырывание и выбивание мяча**7 класс:**Дальнейшее обучение технике движений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5-6 классы:**Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.**7 класс:**Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5-6 классы:**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом**7 класс:**Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **5-6 классы:**Тактика свободного нападения.Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»**7 класс:**Дальнейшее обучение технике движений | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | **5-6 классы:**Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.**7 класс:** Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол** |
| Краткая характеристика вида спорта.Требования к технике без­опасности | История волейбола.Основные прави­ла игры в волейбол.Основные при­ёмы игры в волейбол.Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в волей­бол |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **5-7классы:**Стойки игрока.Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники приёма и передач мяча | **5-7классы:**Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд.Передачи мяча над собой. То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей | **5 класс:**Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках**6-7 классы:**Процесс совершенствования психо­моторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Развитие координацион­ных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | **5-7классы:**Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.;метания в цель различными мячами,жонглирова­ние.упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме;всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др.Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| Развитие выносливости | **5-7классы:**Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | **5-7классы:**Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений.Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с. Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Освоение техники нижней прямой подачи | **5 класс:**Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки.**6-7 классы:**То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Освоение техники прямого нападающего удара | **5-7 классы:**Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | **5-7 классы:**Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5 класс:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом**6-7 классы:**Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| Освоение тактики игры | **5 класс:** Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0).**6-7 классы:**Закрепление тактики свободного на­падения.Позиционное нападение с изменени­ем позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| Знания о спортивной игре | **5-7 классы:**Терминология избранной спортивной игры;техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска;тактика нападе­ний (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).Правила и организация избранной иг­ры (цель и смысл игры, игровое по­ле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |

****