


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан
МАОУ "СОШ №30"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

МАОУ «СОШ №30»

 Асфандиярова А.Р.

Протокол № 1

от 28 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Хайбуллина М.А.

от 28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МАОУ «СОШ №30»

 Валикова

Приказ № 288

от 29 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 5-9 классов

город Стерлитамак, 2023 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель курса внеурочной деятельности «Спортивных игр»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми; - обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивных игр» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

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

Содержание курса

Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

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.

Волейбол

1. Основы знаний. 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?»

Футбол

1. Основы знаний. 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».

Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

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.

Волейбол

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

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая 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».

Третий год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

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.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. 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

1. Основы знаний. 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».

Четвертый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

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.

Волейбол

1. Основы знаний. 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

1. Основы знаний. 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).

Пятый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

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.

Волейбол

1. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 1800). Бег прыжками. Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Баскетбол 12ч		
1	Стойки и перемещения баскетболиста	2
2	Остановки:	
	«Прыжком»	1
	«В два шага»	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Подвижные игры	4
Волейбол 12ч		
1	Перемещения	2
2	Передача	3
3	Нижняя прямая подача с середины площадки	2
4	Прием мяча	2
5	Подвижные игры и эстафеты	3
Футбол 10ч		
1	Стойки и перемещения	1
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
4	Передачи мяча	3
5	Подвижные игры	3
Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Баскетбол 12ч		
1	Стойки и перемещения	1

2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10	Игра. Участие в соревнованиях	3
Волейбол 12ч		
1	Закрепление техники передачи	2
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	3
3	Верхняя прямая подача	2
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
Футбол 10ч		
1	Остановка катящегося мяча	2
2	Ведение мяча.	3
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3
4	Подвижные игры	2
Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Баскетбол 12ч		
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10	Игра. Участие в соревнованиях	3
Волейбол 12ч		
1	Закрепление техники передачи	2
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	3
3	Верхняя прямая подача	2
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
Футбол 10ч		
1	Остановка катящегося мяча	2
2	Ведение мяча.	3
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3
4	Подвижные игры	2
Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Баскетбол 12ч		
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10	Игра. Участие в соревнованиях	3
Волейбол 12ч		
1	Закрепление техники передачи	2
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	3
3	Верхняя прямая подача	2
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
Футбол 10ч		
1	Остановка катящегося мяча	2
2	Ведение мяча.	3
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3
4	Подвижные игры	2
Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Баскетбол 12ч		
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10	Игра. Участие в соревнованиях	3
Волейбол 12ч		
1	Закрепление техники передачи	2
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	3
3	Верхняя прямая подача	2
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
Футбол 10ч		
1	Остановка катящегося мяча	2
2	Ведение мяча.	3
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3
4	Подвижные игры	2
Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

Рассмотрено
на ШМО учителей Ф.К. и ОБЖ
Руководитель МО
_____ А.Р.Сафина
Протокол № _____
От « _____ » _____ 2023г.

Согласовано
Заместитель директора
_____ М.А.Хайбуллина
« _____ » _____ 2023г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
спортивно-оздоровительное направление
«Спортивные игры»
(5-9 класс)
2023-2024 учебный год

Стерлитамак
2023 год
5 класс

№	№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Примечание
				Баскетбол	
1	1			Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания	
2	2			Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над	

				головой)	
3	3			Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой)	
4	4			передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	
5	5			Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы	
6	6			Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу	
7	7			Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»	
8	8			Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами	
9	9			Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
10	10			Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
11	11			Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
12	12			Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
Волейбол					
13	1			Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка	
14	2			Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста	
15	3			Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения	
16	4			Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках	
17	5			Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы	
18	6			Стойка игрока, передвижение в стойке	
19	7			Стойка игрока, передвижение в стойке	
20	8			Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»	
21	9			Игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»	
22	10			Игра в волейбол по упрощенным правилам	
23	11			Игра в волейбол по упрощенным правилам	
24	12			Игра в волейбол по упрощенным правилам	
Футбол					
25	1			Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания	
26	2			Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	
27	3			Удар внутренней стороной стопы с одного-двух шагов по мячу	
28	4			Удар внутренней стороной стопы по катящемуся навстречу мячу	
29	5			Передачи мяча в парах	
30	6			Передачи мяча в парах	
31	7			Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»	

32	8			Игра в футбол по упрощенным правилам	
33	9			Игра в футбол по упрощенным правилам	
34	10			Игра в футбол по упрощенным правилам	

6 класс

№	№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Примечание
	Баскетбол				
1	1	6а-07.09 6е-03.09		Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию	
2	2	6а-14.09		Специальная подготовка. Специальные передвижения	

		6е-10.09		без мяча в стойке баскетболиста	
3	3	6а-21.09 6е-17.09		Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста	
4	4	6а-28.09 6е-24.09		Остановка прыжком	
5	5	6а-05.10 6е-01.10		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	
6	6	6а-12.10 6е-08.10		Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	
7	7	6а-19.10 6е-15.10		Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки	
8	8	6а-26.10 6е-22.10		Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу»	
9	9	6а-09.11 6е-12.11		эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки	
10	10	6а-16.11 6е-19.11		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
11	11	6а-23.11 6е-26.11		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
12	12	6а-30.11 6е-03.12		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
Волейбол					
13	1	6а-07.12 6е-10.12		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	
14	2	6а-14.12 6е-17.12		Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста	
15	3	6а-21.12 6е-24.12		Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения	
16	4	6а-28.12 6е-21.01		Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках	
17	5	6а-18.01 6е-28.01		Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы	
18	6	6а-25.01 6е-04.02		Стойка игрока, передвижение в стойке	
19	7	6а-01.02 6е-11.02		Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче	
20	8	6а-08.02 6е-18.02		Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища	
21	9	6а-15.02 6е-25.02		Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»	
22	10	6а-22.02 6е-04.03		Игра в волейбол по упрощенным правилам	
23	11	6а-01.03 6е-11.03		Игра в волейбол по упрощенным правилам	
24	12	6а-15.03 6е-18.03		Игра в волейбол по упрощенным правилам	
Футбол					

25	1	ба-22.03 бе-25.03		Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол	
26	2	ба-05.04 бе-08.04		Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	
27	3	ба-12.04 бе-08.04		Удар внутренней стороной стопы по катящемуся навстречу мячу	
28	4	ба-19.04 бе-15.04		Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча.	
29	5	ба-26.04 бе-22.04		Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	
30	6	ба-10.05 бе-29.04		Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	
31	7	ба-17.05 бе-06.05		Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»	
32	8	ба-17.05 бе-13.05		Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»	
33	9	ба-24.04 бе-20.05		Игра в футбол по упрощенным правилам	
34	10	ба-31.05 бе-27.05		Игра в футбол по упрощенным правилам	

7 класс

№	№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Примечание
				Баскетбол	
1	1	07.09		Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма	

2	2	14.09		Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста	
3	3	21.09		Специальная подготовка. Остановка в два шага и прыжком	
4	4	28.09		Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении	
5	5	05.10		Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления	
6	6	12.10		Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения	
7	7	19.10		Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки	
8	8	26.10		Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча»	
9	9	09.11		эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения	
10	10	16.11		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
11	11	23.11		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
12	12	30.11		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
Волейбол					
13	1	07.12		Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка	
14	2	14.12		Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста	
15	3	21.12		Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения	
16	4	28.12		Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках	
17	5	18.01		Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы	
18	6	25.01		Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх	
19	7	01.02		Нижняя прямая подача	
20	8	08.02		Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»	
21	9	15.02		Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»	
22	10	22.02		Игра в волейбол по упрощенным правилам	
23	11	01.03		Игра в волейбол по упрощенным правилам	
24	12	15.03		Игра в волейбол по упрощенным правилам	
Футбол					
25	1	22.03		Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). 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	
26	2	05.04		Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	
27	3	12.04		Удар внутренней стороной стопы по катящемуся навстречу мячу	

28	4	19.04		Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	
29	5	26.04		Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	
30	6	10.05		Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	
31	7	17.05		Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»	
32	8	17.05		Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой»	
33	9	24.04		Игра в футбол по упрощенным правилам	
34	10	31.05		Игра в футбол по упрощенным правилам	

8 класс

№	№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Примечание
				Баскетбол	
1	1			.Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения	

2	2			Специальная подготовка. Повороты на месте	
3	3			Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх	
4	4			Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока	
5	5			Челночное ведение	
6	6			Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении	
7	7			Броски в движении после двух шагов. Учебная игра	
8	8			Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча»	
9	9			эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения	
10	10			Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
11	11			Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
12	12			Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
Волейбол					
13	1			Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений	
14	2			Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками.	
15	3			Передача мяча сверху двумя руками через сетку	
16	4			Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений	
17	5			Нижняя прямая подача	
18	6			Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх	
19	7			Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».	
20	8			Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»	
21	9			Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»	
22	10			Игра в волейбол по упрощенным правилам	
23	11			Игра в волейбол по упрощенным правилам	
24	12			Игра в волейбол по упрощенным правилам	
Футбол					
25	1			Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ	
26	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	
27	3			Удар внутренней стороной стопы по катящемуся навстречу мячу	
28	4			Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	

29	5			Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	
30	6			Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	
31	7			Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру	
32	8			Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	
33	9			Игра в футбол по упрощённым правилам	
34	10			Игра в футбол по упрощённым правилам	

9 класс

№	№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Примечание
				Баскетбол	

1	1			Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения	
2	2			Специальная подготовка. Повороты на месте	
3	3			Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх	
4	4			Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока	
5	5			Челночное ведение	
6	6			Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении	
7	7			Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении	
8	8			Броски в движении после двух шагов	
9	9			Учебная игра	
10	10			Игра в баскетбол	
11	11			Игра в баскетбол	
12	12			Игра в баскетбол	
Волейбол					
13	1			Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений	
14	2			Специальная подготовка. Верхняя передача двумя руками в прыжке	
15	3			Прямой нападающий удар	
16	4			Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	
17	5			Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	
18	6			Двусторонняя учебная игра	
19	7			Одиночное блокирование и страховка	
20	8			Командные тактические действия в нападении и защите	
21	9			Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»	
22	10			Игра в волейбол	
23	11			Игра в волейбол	
24	12			Игра в волейбол	
Футбол					
25	1			Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности	
26	2			Упражнения для развития силы	
27	3			Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах	
28	4			Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений	
29	5			Упражнения для развития ловкости	
30	6			Упражнения для развития специальной выносливости	
31	7			Упражнения для формирования умения двигаться без мяча	

32	8			Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой»	
33	9			Игра в футбол	
34	10			Игра в футбол	