МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Российская Федерация, Московская обл., Сергиево-Посадский г.о., г. Сергиев Посад, мкр. Семхоз, ул. Хотьковская, д. 33в
E-mail: mo_spfml@mosreg.ru http://ФМЛ.РФ

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
Руководитель кафедры Дьячкова Т.М. Дьячкова Татьяна Михайловна Протокол №1 от «25» 08 2026 г.	Заместитель директора по УВР Четайкина Галина Федоровна от «27» 08 2026 г	Директор Макарова Ольга Алексеевна Приказ № 1-ос от «01» 09 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Спортивные игры»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Сергиев Посад

Рабочая программа по учебному курсу «Спортивные игры» (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы, тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

МОДУЛЬ «Баскетбол»

Пояснительная записка модуля «Баскетбол»

Учебный модуль «Баскетбол» на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Баскетбол– самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Баскетбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Баскетбол– командная игра, в которой каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Баскетбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплоченности и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развития.

Модуль по баскетболу рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

Целями изучения модуля по баскетболу являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Баскетбол».

Задачами изучения модуля по баскетболу являются: всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

формирование общих представлений о баскетболе, его возможностях и

значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами баскетбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в баскетболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии баскетбола, основных понятиях и современных представлениях о баскетболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в баскетболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по баскетболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами баскетбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами баскетбола;

популяризация баскетбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям баскетболом, в школьные спортивные клубы, баскетбольные секции и к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по баскетболу.

Модуль по баскетболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами баскетбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по баскетболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Модуль по баскетболу может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по баскетболу с выбором различных элементов баскетбола, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7 – по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках элективa, деятельности школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 5, 6, 7 классах – по 34 часа)

Содержание модуля по баскетболу

1) Знания о баскетболе.

Сведения о ведущих отечественных и зарубежных баскетбольных клубах, их традициях.

Выдающиеся отечественные и зарубежные игроки, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного баскетбола.

Правила игры в баскетбол. Размеры баскетбольного поля, инвентарь и оборудование для занятий баскетболом. Судейство соревнований по баскетболу, роль и обязанности судейской бригады.

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, баскетбольным полем.

Правила безопасного поведения на занятиях баскетболом во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика.

Характерные травмы баскетболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Основы правильного питания и суточного пищевого рациона баскетболистов. Влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности организма.

Основы организации здорового образа жизни средствами баскетбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

Влияние занятий баскетболом на формирование положительных качеств личности человека.

Стратегии, системы, тактика и стили игры баскетбол.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий баскетболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Подбор физических упражнений и комплексов для развития физических качеств баскетболиста. Методические принципы построения частей урока

(занятия) по баскетболу.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий баскетболом.

Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Контроль за физической нагрузкой, физическим развития и состоянием здоровья. Тестирование уровня физической и технической подготовленности в баскетболе.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с баскетбольным мячом.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений рук и специально-беговые упражнения.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами баскетбола.

Индивидуальные, технические действия с мячом:

ведение мяча – различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения («финты»)); остановка мяча, передачи, броски мяча по кольцу. Вбрасывание мяча. Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности).

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Учебные игры в баскетбол. Участие в фестивалях и соревнованиях по баскетболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в баскетболе.

Содержание модуля по баскетболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по баскетболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития баскетбола;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами баскетбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по баскетболу;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами баскетбола.

При изучении модуля по баскетболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;

умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами баскетбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач.

При изучении модуля по баскетболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие

предметные результаты:

понимание роли и значения занятий баскетболом в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта баскетбол, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты;

соблюдать правила игры баскетбол в учебных играх в качестве судьи,

помощника судьи, секретаря;

знания правил безопасности при занятиях баскетболом, правомерного поведения во время соревнований по баскетболу в качестве зрителя, болельщика;

умение организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

демонстрировать технику ведения мяча различными способами, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений («финтов»), отбора и вбрасывания мяча;

умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

анализировать выполнение технических приемов в баскетболе и находить способы устранения ошибок;

выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий баскетболом;

соблюдение требований к местам проведения занятий баскетболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, баскетбольным полем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке баскетболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;

участие в соревновательной деятельности на внутри школьном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях; взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять взаимоуважение во время учебной и соревновательной деятельности.

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

МОДУЛЬ «Волейбол»

Пояснительная записка модуля «Волейбол»

Учебный модуль «волейбол» на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Волейбол– самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Волейбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Волейбол– командная игра, в которой каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Волейбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплоченности и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия волейболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развития.

Модуль по волейболу рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

Целями изучения модуля по волейболу являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Волейбол».

Задачами изучения модуля по волейболу являются: всестороннее гармоничное

развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

формирование общих представлений о волейболе, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами волейбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в волейболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии волейбола, основных понятиях и современных представлениях о волейболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в волейболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по волейболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами волейбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами волейбола;

популяризация волейбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям волейболом, в школьные спортивные клубы, волейбольные секции и к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по волейболу.

Модуль по волейболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами волейбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по волейболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Модуль по волейболу может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по волейболу с выбором различных

элементов волейбола, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 8,9– по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках электива, деятельности школьных спортивных клубов (рекомендуемый объем в 8, 9 классах – по 34 часа)

Содержание модуля по волейболу

1) Знания о волейболе.

Сведения о ведущих отечественных и зарубежных волейбольных клубах, их традициях.

Выдающиеся отечественные и зарубежные игроки, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного волейбола.

Правила игры в волейбол. Размеры волейбольного поля, инвентарь и оборудование для занятий волейболом. Судейство соревнований по волейболу, роль и обязанности судейской бригады.

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, волейбольным полем.

Правила безопасного поведения на занятиях волейболом во время просмотра игры в качестве зрителя, болельщика.

Характерные травмы волейболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий. Основы правильного питания и суточного пищевого рациона волейболистов. Влияние занятий волейболом на укрепление здоровья, развитие физических качеств и физической подготовленности организма.

Основы организации здорового образа жизни средствами волейбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

Влияние занятий волейболом на формирование положительных качеств личности человека.

Стратегии, системы, тактика и стили игры волейбол.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры.

Подбор физических упражнений и комплексов для развития физических качеств волейболиста. Методические принципы построения частей урока (занятия) по волейболу.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий волейболом.

Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Контроль за физической нагрузкой, физическим развития и состоянием здоровья. Тестирование уровня физической и технической подготовленности в волейболе.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с волейбольным мячом.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, упражнения на частоту движений рук и специально-беговые упражнения.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами и техническими приемами волейбола.

Индивидуальные, технические действия с мячом:

подачи мяча – различными способами с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом; прием мяча. Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах, тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности).

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Учебные игры в волейбол. Участие в фестивалях и соревнованиях по волейболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в волейболе.

Содержание модуля по волейболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по волейболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития волейбола;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами волейбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по волейболу;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в

различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами волейбола.

При изучении модуля по волейболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;

умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами волейбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач.

При изучении модуля по волейболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты:**

понимание роли и значения занятий волейболом в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта волейбол, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты;

соблюдать правила игры волейбол в учебных играх в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

знания правил безопасности при занятиях волейболом, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика;

умение организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

демонстрировать технику приема мяча различными способами, подача мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений;

умение применять изученные технические приемы в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
анализировать выполнение технических приемов в волейболе и находить способы устранения ошибок;
выполнять игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия с учетом игровых амплуа и ситуаций, в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий волейболом;
соблюдение требований к местам проведения занятий волейболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, волейбольным полем, знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки;
выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке волейболистов, а также знание методов тестирования физических качеств и умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования;
участие в соревновательной деятельности на внутри школьном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;
взаимодействие со сверстниками при выполнении групповых упражнений тактического характера, умение проявлять взаимоуважение во время учебной и соревновательной деятельности.

8 – 9 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Волейбол. Овладение техникой основных приёмов нападения и защиты; формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования; приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу; содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта. Общие основы волейбола. Изучение и обучение основам техники волейбола. Изучение и обучение основам тактики игры. Основы физической подготовки в волейболе. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом

Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на

разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	2	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.
	Овладение техникой игры.	30	Техника игры в баскетбол. Техника передвижения. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры защиты, полузащиты, нападения. Броски в кольцо.	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение тактики игры		Тактика игры в баскетбол. Характеристика игровых действий: защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в баскетбол. Тактика нападения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

			Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.	
	Знания о спортивной игре		Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности.	Овладевают терминологией баскетбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	2	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.
	Овладение техникой игры.	30	Техника игры в баскетбол. Техника передвижения. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры защиты, полузащиты, нападения. Броски в кольцо.	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение тактики игры		Тактика игры в баскетбол. Характеристика игровых действий: защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в баскетбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

			Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.	
	Знания о спортивной игре	2 34	Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация соревнований по баскетболу. Правила техники безопасности.	Овладевают терминологией баскетбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
	Знания о физической культуре	2	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и ее значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр

				в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи». Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения. Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении. Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека. Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом. Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта
	Способы самостоятельной	2	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий	Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного

	деятельности.		в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование	года. Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников. Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями. Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают

			самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»	основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти.

				Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения. Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы.

	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	30	Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают ее элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают ее (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.

				Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают ее элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы. Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу. Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места

		34		и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации. Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	4	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.
	Овладение техникой игры.	30	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	Описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение тактики игры			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Знания о спортивной игре			Овладевают терминологией баскетбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

		34		Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Овладение техникой игры.	4 30 34	Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения) Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Овладевают терминологией баскетбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы. Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.

			приемов. Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Верхняя прямая подача с середины площадки	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
при *1 занятии* в неделю (34 урока за год), 5 класс

№ урока	Содержание учебного материала	Примерные сроки изучения
1.	Техника безопасности на секции «Баскетбол». Правила игры в баскетбол.	
2.	Основная стойка баскетболиста, перемещения правым и левым боком в стойке.	
3.	Имитационные упражнения без мяча. Научить правильному отбору мяча.	
4.	Остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Броски в кольцо.	
5.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
6.	Обучить правильному вырыванию или выкручиванию мяча из рук соперника.	
7.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (работа в парах).	
8.	Ловля мяча с отскока и полуотскока от пола; катящегося (стоя на месте и в движении); с шагом; высоколетящего.	
9.	Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением).	
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	
11.	Отработать технику броска мяча в кольцо (со штрафной линии).	
12.	Отработать ведение мяча в парах с завершающимся броском в кольцо.	

13.	Подвижные эстафеты с баскетбольными мячами на точность выполнения упражнений.	
14.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, бросок. Игра «Снайпер».	
15.	Совершенствовать броски мяча в кольцо в прыжке с любой точки.	
16.	Турнир на призы Деда Мороза с выбыванием команд.	
17.	Розыгрыш комбинаций в тройках с завершающимся броском в кольцо.	
18.	Способствовать развитию силовых качеств в тренажёрном зале.	
19.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	
20.	Учебная игра «Баскетбол» (без ведения мяча) до восьми очков.	
21.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	
22.	Командные действия в нападении («быстрое нападение»).	
23.	Научить взаимодействию двух игроков в нападении и защите через «заслон».	
24.	Обучить взаимодействию трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	
25.	Тактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч не попавший в корзину).	
26.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
27.	Учебная двухсторонняя игра «Баскетбол» (пас только через пол).	

28.	Круговая тренировка с баскетбольными мячами по станциям.	
29.	Совершенствовать броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов.	
30.	Броски мяча в кольцо (в прыжке) с разных точек, игра «Минус пять».	
31.	Обучить тактике свободного нападения.	
32.	Тактическая игра в защите с внезапным нападением.	
33.	Игра «Баскетбол».	
34.	Подведение итогов за учебный год.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
при *1 занятии* в неделю (34 урока за год), 6 класс

№ **урока**	**Содержание учебного материала**	**Примерные сроки изучения**
1.	Техника безопасности на секции «Баскетбол». Правила игры в баскетбол.	
2.	Основная стойка баскетболиста, перемещения правым и левым боком в стойке.	
3.	Имитационные упражнения без мяча. Научить правильному отбору мяча.	
4.	Остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Броски в кольцо.	

5.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	
6.	Обучить правильному вырыванию или выкручиванию мяча из рук соперника.	
7.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (работа в парах).	
8.	Ловля мяча с отскока и полуотскока от пола; катящегося (стоя на месте и в движении); с шагом; высоколетящего.	
9.	Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением).	
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	
11.	Отработать технику броска мяча в кольцо (со штрафной линии).	
12.	Отработать ведение мяча в парах с завершающимся броском в кольцо.	
13.	Подвижные эстафеты с баскетбольными мячами на точность выполнения упражнений.	
14.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, бросок. Игра «Снайпер».	
15.	Совершенствовать броски мяча в кольцо в прыжке с любой точки.	
16.	Турнир на призы Деда Мороза с выбыванием команд.	
17.	Розыгрыш комбинаций в тройках с завершающимся броском в кольцо.	
18.	Способствовать развитию силовых качеств в тренажёрном зале.	
19.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	

20.	Учебная игра «Баскетбол» (без ведения мяча) до восьми очков.	
21.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	
22.	Командные действия в нападении («быстрое нападение»).	
23.	Научить взаимодействию двух игроков в нападении и защите через «заслон».	
24.	Обучить взаимодействию трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	
25.	Тактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч не попавший в корзину).	
26.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
27.	Учебная двухсторонняя игра «Баскетбол» (пас только через пол).	
28.	Круговая тренировка с баскетбольными мячами по станциям.	
29.	Совершенствовать броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов.	
30.	Броски мяча в кольцо (в прыжке) с разных точек, игра «Минус пять».	
31.	Обучить тактике свободного нападения.	
32.	Тактическая игра в защите с внезапным нападением.	
33.	Игра «Баскетбол».	
34.	Подведение итогов за учебный год.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
при *1 занятии* в неделю (34 урока за год), 7 класс

№ **урока**	**Содержание учебного материала**	**Примерные сроки изучения**
1.	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	
2.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	
3.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	
4.	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	
5.	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	
6.	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	
7.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
8.	Передача одной рукой. Учебная игра.	
9.	Передача от пола. Учебная игра.	

10.	Игры в передачах. Учебная игра.	
11.	Игра «семь передач». Учебная игра.	
12.	Игра «собачка». Учебная игра.	
13.	Броски с места. Учебная игра.	
14.	Броски с места. Учебная игра.	
15.	Броски в прыжке. Учебная игра.	
16.	Броски в прыжке. Учебная игра.	
17.	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	
18.	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	
19.	Игры в бросках. Учебная игра.	
20.	Эстафеты с элементами баскетбола.	
21.	Тактика игры в защите. Учебная игра.	

22.	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	
23.	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	
24.	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	
25.	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	
26.	Учебная игра.	
27.	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	
28.	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	
29.	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	
30.	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	
31.	Ловля и передача мяча двумя руками от груды на месте и в движении.	
32.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	
33.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	
34.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
при *1 занятии* в неделю (34 урока за год), 8 класс

№	**Содержание учебного материала**	**Примерные сроки изучения**
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
2	Стойка игрока (исходные положения)	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7	Игровое занятие	
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	

10	Эстафеты с различными способами перемещений	
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
12	Верхняя передача мяча над собой	
13	Верхняя передача мяча над собой	
14	Игровое занятие.	
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
16	Верхняя передача мяча в парах	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
18	Игровое занятие	
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	
23	Игровое занятие	
24	Нижняя передача над собой	
25	Нижняя передача над собой	
26	Нижняя передача над собой	

27	Игровое занятие	
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
31	Игровое занятие	
32	Приём мяча с подачи у стены	
33	Подача и приём мяча в парах	
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
35	Учебная игра в мини-волейбол	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
при *1 занятии* в неделю (34 урока за год), 9 класс

№	**Содержание учебного материала**	**Примерные сроки изучения**
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
2	Стойка игрока (исходные положения)	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	

5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
7	Игровое занятие	
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10	Эстафеты с различными способами перемещений	
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	
12	Верхняя передача мяча над собой	
13	Верхняя передача мяча над собой	
14	Игровое занятие.	
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	
16	Верхняя передача мяча в парах	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	
18	Игровое занятие	
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	

22	Верхняя прямая подача с середины площадки	
23	Игровое занятие	
24	Нижняя передача над собой	
25	Нижняя передача над собой	
26	Нижняя передача над собой	
27	Игровое занятие	
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	
31	Игровое занятие	
32	Приём мяча с подачи у стены	
33	Подача и приём мяча в парах	
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	
35	Учебная игра в мини-волейбол	