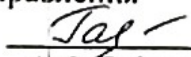


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 г. Янаул
муниципального района Янаульский район
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей эстетического
направления


А.Ф.Гафипова
протокол № 1
«31»августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР


Э.Р.Файзрахманова
«31»августа 2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
СОШ №4г.Янаул


З.К.Галинуров
приказ № 232
«31»августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Школа мяча»**

Класс: 5-9

Уровень образования: основное общее

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма: секция

Программа составлена учителями физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Школа мяча» составлена с учетом следующих нормативных документов:

-«Закон об образовании в Российской Федерации»-ФЗ-273 от 29.12.2012г.

- Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» № 370 от 18 мая 2023г.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Программа последовательно решает следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- развитие основных физических качеств.
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством

обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности. Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и лапты и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на осознанной необходимости их соблюдения. Курс занятий рассчитан на пять лет (5 – 8 класс)– по 34 часов ежегодно (1 час в неделю.)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Обучающиеся научатся:

Играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Должны знать:

особенности развития избранного вида спорта;
о способах и особенностях движения и передвижений человека;
о работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок;

Должны уметь:

правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, ловкости, быстроты;

организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам;

уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Должны демонстрировать:

Определяемые способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1. Скоростные	Бег 30м, сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-	4,9	6,2	6,0-	5,0
		13	5,9	5,4	4,8	6,3	5,4	5,0
		14	5,8	5,6-	4,7	6,1	6,2-	4,9
		15	5,5	5,2	4,5	6,0	5,5	4,9
2. Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-	8,3	10,0	9,6-	8,8
		13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,7
		14	9,0	9,0-	8,0	10,0	9,5-	8,6
		15	8,6	8,6	7,7	9,9	9,0	8,5
3. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с	11	140 и выше	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12						

	места, см	13 14 15	145 150 160 175	165- 180 170- 190 180- 195 190- 205	200 205 210 220	135 140 145 155	155- 175 160- 180 160- 180 165- 185	190 200 200 205
4. Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000- 1100 1100- 1200 1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350	1300 и выше 1305 1400 1405 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850- 1000 900- 1050 950- 1100 1000- 1150 1050- 1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5. Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6. Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз (мал.) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз(дев)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	8 и ниже 4 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты освоения программного материала рабочей программы внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Школа мяча»

оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала данной программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои

действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала данной программы. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в

организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание программы

5 класс

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная стойка, построение в шеренгу. 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. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 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,

БАСКЕТБОЛ

1. *Основы знаний.* История развития баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. 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 счита.. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч - капитану»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в

небо» с малыми и большими мячами.

ВОЛЕЙБОЛ

1. *Основы знаний.* История развития волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Волейбол – игра для всех.

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. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Круговая лапта», «Пионербол»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

6 класс

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная стойка, построение в шеренгу. 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. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 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.

БАСКЕТБОЛ

1. *Основы знаний.* История развития баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и

игровых заданий. 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 щита.. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч - капитану»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

ВОЛЕЙБОЛ

1. *Основы знаний.* История развития волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Волейбол – игра для всех.

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. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Попади в мяч»,

7 класс

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 3х10 метров, 6х10 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. Упражнения с гантелями.

БАСКЕТБОЛ

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. 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. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

ВОЛЕЙБОЛ

1. *Основы знаний.* Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. 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. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

8 класс

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 3х10 метров, 6х10 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. 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. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. 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. Нападающий удар. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол», двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

9 класс

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 3х10 метров, 6х10 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.

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. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. 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. Нападающий удар. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол», двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

5-9 классы

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Баскетбол	17
3	Волейбол	17
4	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
5	Подвижные игры	В процессе занятий

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№/ №	ТЕМА	Количество часов									
		5 класс		6 класс		7класс		8класс		9класс	
		теор ия	прак тика	теор ия	прак тика	теори я	прак тика	теор ия	прак тика	теор ия	прак тика
	<i>РАЗДЕЛ</i>	4		4		4		4		4	

	<i>1. Основы знаний</i>										
1.1	Баскетбол	2		2		2		2		2	
1.2	Волейбол	2		2		2				2	
	<i>РАЗДЕЛ 2. Специальная физическая подготовка</i>	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
2.1	Баскетбол	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.2	Волейбол	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
	<i>РАЗДЕЛ 3. Основы техники и тактики</i>	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
3.1	Баскетбол	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5
3.2	Волейбол	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
	<i>РАЗДЕЛ 4. Общая физическая подготовка</i>		8		8		8		8		8
4.1	Баскетбол		4		4		4		4		4
4.2	Волейбол		4		4		4		4		4
	итого	12	22	12	22	12	22	12	22	12	22
	всего	34		34		34		34		34	

Учебно-методическое обеспечение

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего и основного общего образования, М., Просвещение, 2011 г.
2. Примерные программы по учебным предметам: Физическая культура 1-4 классы, 5-9 классы, М. Просвещение, 2011 г.
3. Рабочие программы «Физическая культура» (автор В.И.Лях) 1-4 классы, 5-9 классы М., Просвещение, 2011г. , 2012г.
4. Рабочие программы «Физическая культура» (автор А.П.Матвеев) 1-4 классы, 5-9 классы М., Просвещение, 2011г., 2012г.

5. Рабочая программа «Физическая культура. Гимнастика» (под ред. И.А.Винер) 1-4 классы М.,Просвещение,2011г.
6. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов.А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2008г;
7. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон.
—
М.: АСТ: Астрель, 2006;
8. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.
9. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992;
- 10.Рабочии программы ФГОС: Предметная линия учебников по физической культуре. А.П.Матвеев –М.: Просвещение,2012г;
11. Физическая культура 6-7 класс, А.П.Матвеев – М.;Просвещение,2008г;