т

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Троицкая средняя общеобразовательная школа

Приложение №1.29.
к основной образовательной программе
среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Уровень образования:	**основное общее образование**
Стандарт:	**ФГОС**
Уровень изучения предмета:	**Базовый**
Нормативный срок изучения предмета:	**1 год (2023-2024 уч.гг.)**
Класс:	**5-7 классы**
Составитель:	**Сухоплюев Александр Иванович** **Пастухов Владимир Александрович**

с.Троицкое, 2023 г.

т

Пояснительная записка

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

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:
формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни;
профилактика вредных привычек;
расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

5 класс

Теоретические знания: планирование режим дня; исторические этапы Олимпийского движения: вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

Общая физическая подготовка

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

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1.**Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

т

2. **Специальная подготовка.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.
Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Гандбол-8ч

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

Волейбол- 10 ч

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

Футбол -5 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

6 класс

Теоретические знания:

выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта;
проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;
методы закаливания.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание поимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом,

т

передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Гандбол-8ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Развитие гандбола в России Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Волейбол- 10 ч

1.Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол – 5 ч

1.**Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. **Специальная подготовка.** Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс

Теоретические знания

Положительное влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

выполнение творческих проектов.

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. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

т

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?
2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.
Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Гандбол-8ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Закаливание организма.
2.Специальная подготовка. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.
Командные тактические действия

Волейбол- 10ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол – 5ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.
2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.
Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).
Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:
формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

т

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

5 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

ученик научится:

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

ученик получит возможность научиться:

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

6 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

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

ученик получит возможность научиться:

т

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

  ученик научится:
- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

  ученик получит возможность научиться:
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

  Физическое совершенствование

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

  ученик получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

7 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:
- знать когда и где проходили Олимпийские игры;

  семиклассник получит возможность научиться:
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

  ученик научится:

т

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

Физическое совершенствование

ученик научится:

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

ученик получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Календарно – тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	Цифровые (образовательные ресурсы)
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
10	Игровые упражнения «Брось – поймай»,	Практическое	1	https://resh.edu.ru/s

т

	«Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	занятие.		ubject/lesson/
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
15	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
16	Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
17	Тактика нападения.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
18	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
20	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

т

30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

Календарно – тематическое планирование 6 класс

№	**Тема занятия**	**Форма занятия**	**Количество часов**	**Цифровые (образовательные ресурсы)**
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/l

т

				esson/
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
15	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
16	Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
17	Тактика нападения.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
18	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

т

19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
20	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
31	Основы знаний. Техника безопасности на	Беседа, практическое	1	https://re

т

	занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	занятие.		sh.edu.ru /subject/lesson/
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№	**Тема занятия**	**Форма занятия**	**Количество часов**	**Цифровые (образовательные ресурсы)**
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
2	Ведение мяча в движении. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
3	Передача мяча с отскоком об пол. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
5	Передача мяча двумя руками в движении (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое	1	https://re

т

	Беговые и прыжковые упражнения.	занятие.		sh.edu.ru /subject/lesson/
7	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
9	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
10	Штрафной бросок.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
15	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
16	Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
17	Тактика нападения.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/
18	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru

т

				/subject/lesson/
19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
20	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
23	Верхняя и нижняя подача мяча.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
24	Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча. Игра в волейбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
25	Нападающий удар.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
27	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
28	Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/l

т

				esson/
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние физической культуры на развитие организм. Ведение, передача мяча внутренней стороны стопы.	Беседа, практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
33	Передачи мяча в парах.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
35	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201111

Владелец Гусева Марина Владимировна

Действителен С 11.09.2023 по 10.09.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707913

Владелец Кокшаров Алексей Николаевич

Действителен С 17.04.2026 по 17.04.2027