

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

**Управление образования Администрации Таймырского Долгано-Ненецкого
муниципального района**

ТМК ОУ "Караульская средняя школа-интернат имени И.Н. Надера"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Прокуратова О.Ю.
Приказ № 191/1
от «31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Пихтарь Т.А.
Приказ № 191/1
от «31» августа 2024 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

**«Спортивный час»
для учащихся 5-8 класса**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивный час» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол и футбол) направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

Целью программы - является формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, углубленное изучение спортивной игры (баскетбол, волейбол, футбол), расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить к регулярным тренировкам, содействие всестороннему развитию личности.

Основными **задачами** программы являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортивными играми, воспитание спортивного трудолюбия;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости специальной тренировочной выносливостью для успешного овладения навыками игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях в нападении и защите;
- обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) в нападении и защите и совершенствование их в игре;
- ознакомление с теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивных игр;

Указанные цели и задачи отвечают требованию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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;
- *Метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся:

- 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

- Личностные - самоопределение, смыслообразование;
- Регулятивные - соотнесение известного и неизвестного, планирование, оценка, способность к волевому усилию;
- Познавательные - формулирование цели, выделение необходимой информации, структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи, рефлексия, анализ и синтез, сравнение, классификации, действия постановки и решения проблемы;
- Коммуникативные - строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами, постановка вопроса, разрешение конфликтов.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» учащиеся **смогут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

должны знать:

- историю возникновения и развитие сортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол);

- жесты судьи;
- основы техники и тактики игры и технической, тактической подготовки;
- правила игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- навыки простейшего судейства.
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

Техническая подготовка:

учащийся должен:

- овладеть всеми известными приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения;
- овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще и выполнять их с наибольшим эффектом;
- совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

для учащегося должно быть характерно:

- быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива;
- индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите;
- сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника;
- способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

должны уметь выполнять:

В технической подготовке:

- стойки, передвижения, стойки. повороты;

- передачи и ловля мяча (на месте и в движении);
- ведение мяча (на месте и в движении);
- бросок мяча одной и двумя руками (на месте и в движении);
- подачи мяча;
- индивидуальная техника защиты и нападения.

В тактической подготовке:

- тактика свободного нападения;
- взаимодействие игроков;
- тактические действия в защите и в нападении.

В игровой подготовке:

- учебные игры (игра по упрощенным правилам);
- игровые задания;
- двухстороннюю игру.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Ожидаемый результат: Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-8 классов, всего 34 часов в год

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование

форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В итоге по плану:

5 кл – Физическая культура – 34 часов.

6 кл – Физическая культура – 34 часов.

7 кл – Физическая культура – 34 часов.

7 кл – Физическая культура – 34 часов

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ПРОГРАММЫ

		Баскетбол	Волейбол	Футбол
1.	Основы знаний	В процессе занятий		
2	Общие физические упражнения (ОФП)			
3	Специальная подготовка (СП)	20	20	6
3.1.1	Техническая подготовка	<i>14</i>	<i>14</i>	<i>4</i>
3.1.2	Тактическая подготовка	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>2</i>
IV	Игровая подготовка	10	10	4
	- учебная игра			
	- игра по упрощенным правилам			
	ИТОГО: 70ч.	30	30	10

Раздел 1. Спортивные игры (баскетбол)

1.1– 1.30. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини - баскетбола. Жесты судьи. Помощь в судействе. Гигиенические требования к занимающимся спортом, режим дня, закаливание Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)

2.1 – 2.30. 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 занятий. Техника владения мячом (прием, передача,

подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

Раздел 3. Спортивные игры (футбол)

3.1 – 3-10. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника передвижения, остановок, стоек и поворотов. Техника владения мячом (удары по мячу, остановка мяча, удары по). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения, позиционные нападения без и с изменением позиции игрока. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития физических способностей:

- развитие силы;
- развитие быстроты;
- развитие скоростно - силовой способности;
- развитие выносливости;

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.

Бег: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках

до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных

исходных положений. Бег по отрезкам до 40м., 60 м. кросс 500 – 2000 м.

Прыжки: Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Специальная подготовка (СП).

Техническая подготовка

Овладение техникой:

- *стойки, передвижения, остановки, повороты (б/б, в/б, ф/б)* – стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.
- *передачи и ловля мяча (б/б, в/б, ф/б)* – ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест в движении, передача с низ и с верху двумя руками. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
- *ведение мяча (б/б, ф/б)* - ведение мяча правой и левой рукой (ногой) (на месте и в движении). Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

- *бросок мяча (б/б)* - Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.
- *удары по мячу, воротам (ф/б)*– удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- *индивидуальные защитные действия (б/б)*- Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.
- *закрепление техники и развитие координационных способностей(б/б, в/б, ф/б)* - комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, удары (по мячу, воротам).

Тактическая подготовка:

- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение (5:0) без смены мест и со сменой мест;
- нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1);
- взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»;
- личная защита (1:1).

Игровая подготовка:

- учебная игра (игра по упрощенным правилам);
- игровые задания;
- двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Контрольные испытания (тесты, нормативы)

**Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:
ОФП (общая физическая подготовка):**

- прыжок в длину с места;
- высота прыжка;
- бег 30 м.;
- бег 60 м.;
- бег 100 м.;
- челночный бег 3x10м.с.;

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет.

№ п/ п	Физические способности	Контроль ные упражнений (тест)	Возра ст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низ кий	сре д ни й	высок ий	низ кий	сре д ни й	высок ий

1	Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и вы ше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выш е	6,3 – 5,7	5,1 и ниже		
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0		
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0		
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9		
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9		
		Бег 60м, с	11	11,2 и вы ше	10, 9 – 9,5	9,9 и ниже	11,3 и выш е	11, 0 – 9,8	10,4 и ниже		
			12	11,1	10, 8 – 9,4	9,8	11,2	10, 9 – 9,7	10,3		
			13	11,0	10, 6 – 9,2	9,4	11,2	10, 8 – 9,5	9,8		
		Бег 100м, с	14	15,9 и вы ше	15, 6 – 15, 0	14,9 и ниже	18,0 и выш е	17, 7 – 17, 2	17,0 и ниже		
			15	15,7	15, 4 – 14, 9	14,7	17,8	17, 4 – 17, 0	16,8		
		2	Координацио нные	Челночны й бег, 3x10м,с	11	9,7 и вы ше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выш е	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
					12	9,3	9,0 – 8,3	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
					13	9,3	9,0 –	8,3	10,0	9,5 –	8,7

					8,6			9,0	
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	11	140 и менее	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 – 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 – 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	11	900 и ниже	1000 – 1100	1300 и выше	700 и менее	850 – 1000	1100 и более
			12	950	1100 – 1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1500 – 1250	1400	800	950 – 1100	1200
			14	1050	1200 – 1300	1450	850	1000 – 1150	1250
			15	1100	1250 – 1350	1500	900	1050 – 1200	1300

№ п/ п	Физическ е способност и	Контрольные упражнения (тест)	Возрас т, лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				низ кий	сре д ний	выс о кий	низ кий	сре д ний	выс о кий	
5	Гибкость	Наклон туловища из положения сидя, см.	11	2 и ниж е	6 – 8	10 и выш е	4 и ниж е	8 - 10	15 и выш е	
			12	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16	
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18	
			14	3	7 – 9	11	7	12 - 14	20	
			15	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20	
6	Силовые	Подтягивани е: - на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мальчики)	11	1	4 – 5	6 и выш е				
			12	1	4 – 6	7				
			13	1	5 - 6	8				
			14	2	6 – 7	9				
			15	3	7 - 8	10				
			- на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниж е	10 - 14	19 и выш е
				12				4	11 – 15	20
				13				5	12 – 15	19
				14				5	13 – 15	17

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п\п	Тема урока	Кол-во часов
1	Основы знаний технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения.	1
2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Игра «футбол».	1
3	Метание мяча на дальность. Спортивная игра «мини футбол»	1
4	Инструктаж технике безопасности по волейболу. Спортивная игра «волейбол»	1
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	1
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	1
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	1
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	1
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Правила соревнований.	1
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	1
11	Двухсторонняя игра – волейбол.	1
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Двухсторонняя игра – волейбол.	1
13 14	Специальная физическая подготовка. подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
16	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

Календарно тематическое планирование 5 класс

№п \п	Тема урока	Планируемая дата
1	Основы знаний технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения.	05.09
2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Игра «футбол».	12.09
3	Метание мяча на дальность. Спортивная игра «мини футбол»	19.09
4	Инструктаж технике безопасности по волейболу. Спортивная игра «волейбол»	26.09
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	03.10
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	10.10
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	17.10
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	24.10
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Правила соревнований.	07.11
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	14.11
11	Двухсторонняя игра – волейбол.	21.11
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя	28.11

	прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра – волейбол.	
13 14	Специальная физическая подготовка. подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	05.12 12.12
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	19.12
16	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26.12
17	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	09.01
18	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	16.01
19 20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	23.01 30.01
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	06.02
22	Практическая работа. Игра Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	13.02
23	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	20.02
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	27.02
25	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	06.03
26	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	13.03
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	20.03
28	Контрольные нормативы по специальной	27.03

	физической и технической подготовленности.	
29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	10.04
30		17.04
31	Соревнование в группах	24.04
32	Соревнование в группах	15.05
33	Соревнование в группах	22.05
34	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.	26.05
	<i>Итого</i>	

Календарно тематическое планирование 6 класс

№п \п	Тема урока	Планируемая дата
1	Основы знаний технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения.	06.09
2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Игра «футбол».	3.09
3	Метание мяча на дальность. Спортивная игра «мини футбол»	20.09
4	Инструктаж технике безопасности по волейболу. Спортивная игра «волейбол»	27.09
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	4.10
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	11.10
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	18.10
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	25.10
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Правила соревнований.	08.11
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	15.11
11	Двухсторонняя игра – волейбол.	22.11
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя	29.11

	прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра – волейбол.	
13 14	Специальная физическая подготовка. подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	06.12 13.12
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	20.12
16	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	27.12
17	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	10.01
18	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	17.01
19 20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	24.01 31.01
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	07.02
22	Практическая работа. Игра Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	14.02
23	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	21.02
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	28.02
25	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	07.03
26	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	14.03
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	21.03
28	Контрольные нормативы по специальной	28.03

	физической и технической подготовленности.	
29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	11.04
30		18.04
31	Соревнование в группах	25.04
32	Соревнование в группах	16.05
33	Соревнование в группах	23.05
34	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.	23.05
	<i>Итого</i>	34

Календарно тематическое планирование 7 класс

№п \п	Тема урока	Планируемая дата
1	Основы знаний технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения.	06.09
2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Игра «футбол».	3.09
3	Метание мяча на дальность. Спортивная игра «мини футбол»	20.09
4	Инструктаж технике безопасности по волейболу. Спортивная игра «волейбол»	27.09
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	4.10
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	11.10
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	18.10
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	25.10
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Правила соревнований.	08.11
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	15.11
11	Двухсторонняя игра – волейбол.	22.11
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя	29.11

	прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра – волейбол.	
13 14	Специальная физическая подготовка. подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	06.12 13.12
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	20.12
16	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	27.12
17	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	10.01
18	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	17.01
19 20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	24.01 31.01
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	07.02
22	Практическая работа. Игра Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	14.02
23	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	21.02
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	28.02
25	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	07.03
26	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	14.03
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	21.03
28	Контрольные нормативы по специальной	28.03

	физической и технической подготовленности.	
29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	11.04
30		18.04
31	Соревнование в группах	25.04
32	Соревнование в группах	16.05
33	Соревнование в группах	23.05
34	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.	23.05
	<i>Итого</i>	34

Календарно тематическое планирование 8 класс

№п \п	Тема урока	Планируемая дата
1	Основы знаний технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения.	06.09
2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Игра «футбол».	3.09
3	Метание мяча на дальность. Спортивная игра «мини футбол»	20.09
4	Инструктаж технике безопасности по волейболу. Спортивная игра «волейбол»	27.09
5	Общая физическая подготовка. Приём мяча двумя руками снизу. Игра «Не урони мяч».	4.10
6	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Упражнения со скакалками. Игра «Вызов номеров».	11.10
7	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Развитие ловкости. Эстафеты с передачей волейбольного мяча.	18.10
8	Общая физическая подготовка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Двухсторонняя игра-волейбол.	25.10
9	Специфика специальной физической подготовки. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Правила соревнований.	08.11
10	Специальная физическая подготовка. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие силы. Двухсторонняя игра – волейбол.	15.11
11	Двухсторонняя игра – волейбол.	22.11
12	Специальная физическая подготовка. Нижняя	29.11

	прямая подача и нижний прием мяча. Двусторонняя игра – волейбол.	
13 14	Специальная физическая подготовка. подача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	06.12 13.12
15	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	20.12
16	Специальная физическая подготовка. Передача мяча по зонам. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	27.12
17	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	10.01
18	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовленности.	17.01
19 20	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	24.01 31.01
21	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые). Двухсторонняя игра.	07.02
22	Практическая работа. Игра Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (командные). Двухсторонняя игра.	14.02
23	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (индивидуальные). Двухсторонняя игра.	21.02
24	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (групповые). Двухсторонняя игра.	28.02
25	Специальная физическая подготовка. Тактика защиты (командные). Двухсторонняя игра.	07.03
26	Специальная физическая подготовка. Тактика нападения (групповые, командные). Двухсторонняя игра.	14.03
27	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности.	21.03
28	Контрольные нормативы по специальной	28.03

	физической и технической подготовленности.	
29	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	11.04
30		18.04
31	Соревнование в группах	25.04
32	Соревнование в группах	16.05
33	Соревнование в группах	23.05
34	Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника.	23.05
	<i>Итого</i>	34