

**Министерство просвещения российской федерации
Управление образования мэрии г. Череповца
МАОУ «СОШ № 15»**

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета

МАОУ «СОШ № 15»

Приказом № 1 от «30»08.2023г



УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ТМ Венедиктовой

от «31»08.2023г.

№114



**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
Подвижные игры
« Игровик »
(основное общее образование)
Реализуется в 5-7 классах
(5кл.-34 ч. в год, раз в неделю,
6кл.-17ч.в год , 2 ч. в месяц,
7 класс -34ч в год, раз в неделю)**

**Составитель:
Бабицкая ОВ**

Череповец 2023

Череповец

Программа кружка дополнительного образования «Игровик» разработана в рамках **физкультурно-оздоровительной направленности** для воспитанников основной группы и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре.

Программа включает целевые установки и задачи, основное содержание занятий по базовым спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол) систему планирования, требования к результатам освоения, список литературы.

Программа обеспечивает преемственность начального и основного общего образования в предметной области «физическая культура», единство целей и содержания учебной и внеучебной деятельности по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО. Результаты освоения программы представлены в разрезе предметных, метапредметных и личностных достижений.

Материалы программы могут быть использованы для проведения учебных и внеучебных занятий физическими упражнениями развивающей, оздоровительной, рекреационной и спортивной направленности, в организации и проведении физкультурных досугов и массовых спортивных мероприятиях для обучающихся основной школы.

Введение

Дополнительное физкультурное образование как специально организованная система внеучебной деятельности обеспечивает самоопределение, саморазвитие, самореализацию школьников в социокультурной среде; формирования у них общекультурных ценностей и основ здорового стиля жизни; интериоризацию ценностей физической культуры; формирование интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями различной направленности; оптимальный объем двигательной активности.

Спортивные игры, как основной предмет обучения в кружке «Игровик», обладают значительным развивающим, оздоровительным и воспитательным потенциалом, так как оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Во-первых, обеспечивается рост показателей физического развития и физической подготовленности, расширение двигательного опыта и фонда жизненно важных двигательных умений и навыков. Во-вторых, командное взаимодействие содействует развитию основных психофизических свойств и коммуникативных умений личности, социальной толерантности; воспитанию

уверенности в себе, общественно ценных и личностно значимых нравственных качеств, эмоционально-волевой сферы. В-третьих, в процессе соревновательной и игровой деятельности создаются условия для развития индивидуальности, для самореализации и самосовершенствования; происходит становление общекультурной и российской гражданской идентичности занимающихся как чувства гордости за спортивные достижения и принадлежности к увлекательному и сложному миру спорта.

Дополнительные занятия по спортивным играм в целостном пространстве физического воспитания школьников дают возможность более эффективно использовать физические упражнения для достижения предметных, личностных и метапредметных результатов обучения на ступени основного общего образования.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Игровик» (далее – Программа) является программой дополнительного образования по физической культуре для обучающихся 5 – 9-х классов общеобразовательной школы и основана на командных спортивно-игровых видах спорта – баскетбол, волейбол, футбол.

Нормативную основу Программы составили:

- положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» об обеспечении права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности (ст.3, п.1), о проведении дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (ст.28, п.1); о необходимости создания условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом (ст.28, п.3);

- целевые установки «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» на увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 80% (раздел IV, п.2), на модернизацию физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях (раздел VII, п.2), на увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных организациях во внеурочное время путем реализации дополнительных образовательных программ (раздел VII, п.2);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125 в части реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях при организации внеурочной деятельности обучающихся по физической культуре и спорту, в т.ч. в рамках школьного спортивного клуба (раздел IV, п.20);

- положения ФГОС основного общего образования о выявлении и развитии способностей обучающихся, в том числе одарённых детей через систему клубов, секций, студий и кружков (раздел 1, п.1.1) и в части результатов освоения основной образовательной программы (предметных, метапредметных, личностных).

Новизна Программы заключается в том, что при ее разработке учитывалось:

- содержание раздела «Спортивные игры» учебной программы по предмету «Физическая культура» на ступени основного общего образования как условие единства учебной и внеучебной деятельности;
- положение программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования посредством их связи с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

Актуальность Программы обусловлена социальным заказом общества на создание в системе образования условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них основ здорового образа жизни, ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Цель Программы – повышение результативности физического воспитания обучающихся основной школы посредством изучения технико-тактических основ спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) и вовлечения в соревновательную деятельность.

Задачи Программы:

- приобщать подростков к здоровому образу жизни, формировать интерес и положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности;
- содействовать повышению уровня физической подготовленности занимающихся в соответствии с возрастными нормами и требованиями ООП ООО к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»;
- расширить культурно-просветительскую и наглядно-агитационную деятельность в области физкультурного образования среди обучающихся;

- формировать доступные навыки технико-тактических действий изучаемых спортивных игр и способы их применения в условиях соревнований;
- решать задачи физической, тактической, теоретической и психологической подготовки занимающихся с учетом результатов первоначального спортивного отбора (дифференциации школьников на группы углубленной специализации в спортивных играх и массовых спортивных групп);
- продолжить развитие двигательных способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих эффективное выполнение технико-тактических действий в спортивных играх и достижение планируемых спортивных результатов;
- формировать навыки собственно практической деятельности в спорте в массовых спортивных группах (судейская и инструкторская практика, популяризация спортивных игр, волонтерская работа и др.);
- воспитывать культуру спортивного поведения и командного взаимодействия на основе принципа «FairPlay»;
- повышать активность и самостоятельность в физкультурно-спортивной деятельности и приобщать занимающихся к спортивным традициям школы, города, страны.

Учебный план Программы.

.Программа реализуется в течение 5-и лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут, что составляет 34 академических часа в год (в 5, 7, 8, 9 классах, в 6 классах 0,5 часа) 152 часа за весь период обучения (без учета времени на соревнования и массовые мероприятия). Данный объем учебного времени планируется на три вида осваиваемых спортивных игр, в их числе могут быть как базовые виды (баскетбол, волейбол, футбол). Программа по базовым видам спортивных игр является логичным продолжением содержания «Школы мяча» уровня начального образования и соответствует учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки. Освоение спортивных игр по выбору начинается с 5 класса и соответствует этапу начальной подготовки с первого года обучения.

Объемы учебного времени на каждый вид изучаемых спортивных игр распределяются приблизительно в равных объемах. При этом допускается вариативность содержания и объема учебного времени на изучение отдельной спортивной игры в зависимости от спортивных традиций школы, физкультурно-спортивных интересов и предпочтений обучающихся и возможностей материально-технической базы школы.

Основной формой работы являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах (классах), контрольные занятия (тестирование ОФП, СФП и технико-тактических умений),

участие в контрольных и официальных городских соревнованиях, массовых спортивных мероприятиях.

Ожидаемые спортивные результаты:

- комплектование команд школьного возраста для участия в городских, областных, региональных и всероссийских соревнованиях по изучаемым спортивным играм;
- расширение аудитории зрителей и повышение уровня популярности спортивных игр среди обучающихся;
- увеличение числа занимающихся спортивными играми в системе массового спорта и спорта высших достижений;
- расширение контингента лиц, осуществляющих кадровое обеспечение непрерывного физкультурного образования – судей, общественных инструкторов, специалистов в области педагогического, научно-методического, медицинского и информационного обеспечения процесса подготовки и т.д.
- высокие спортивные результаты (выполнение разрядных нормативов).

Планируемые образовательные результаты освоения Программы.

В результате освоения программы обучающиеся будут

знать:

- правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях спортивными и подвижными играми;
- базовые понятия системы спортивной подготовки, спортивную и специальную игровую терминологию;
- правила изучаемых спортивных игр, функции игроков различных амплуа, функции судейских бригад, системы проведения соревнований в командно-игровых видах спорта;
- санитарно-гигиенические и материально-технические требования к организации и проведению спортивных соревнований по спортивным играм различного уровня;

уметь:

- характеризовать общие и специальные двигательные способности и различать их между собой;
- выполнять изучаемые технико-тактические элементы баскетбола, волейбола, футбола;
- играть в баскетбол (стрит-баскет), волейбол (мини-волейбол), футбол (мини-футбол), с соблюдением основных правил игры;
- планировать индивидуальную и общекомандную цель подготовки и участия в соревнованиях, пути ее достижения;

- адекватно оценивать собственное игровое поведение и поведение партнеров по команде (группе), вносить необходимые коррективы в интересах достижения общекомандного результата спортивной подготовки;

- выполнять контрольные нормативы (упражнения) по физической, специальной и технико-тактической подготовке изучаемых спортивных игр, измерять индивидуальные показатели физической подготовки и сравнивать их с нормой;

- осуществлять подготовку мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- осуществлять волонтерскую, инструкторскую и судейские функции на соревнованиях по спортивным играм;

демонстрировать:

- готовность использовать изучаемые спортивные игры в самостоятельной физкультурно-оздоровительной, рекреационной и физкультурно-спортивной деятельности;

- постоянный прирост уровня технико-тактического мастерства и показателей развития основных и специальных двигательных качеств;

- навыки коллективного общения и взаимодействия, высокий уровень игровой активности и интерес к физкультурно-спортивной деятельности;

- морально-волевые и нравственные качества, коммуникативные умения, приемы регуляции эмоционального состояния в игровой и соревновательной деятельности;

- навыки самостоятельной организации и проведении подвижных игр и специальных упражнений, подводящих к баскетболу, волейболу, футболу.

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности Программа направлена на достижение обучающимися *предметных, метапредметных и личностных результатов.*

Предметные результаты:

- определять базовые понятия и термины спортивной подготовки, 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;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- выполнять тестовые нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- осуществлять судейство по осваиваемым видам спортивных игр;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью самостоятельно определять и сохранять цели и задачи внеучебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений 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;
- освоение способов оценки правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей ее решения;
- овладение основами самоконтроля (взаимоконтроля), самооценки (взаимооценки), принятия решения и осуществления осознанного выбора в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений создавать обобщения, классифицировать, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- овладение навыками организации учебного сотрудничества и коллективной деятельности со сверстниками; умениями работы индивидуально и в группе – находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- развитие психофизических способностей (двигательной памяти, внимания, мышления, речевых коммуникаций и др.).

Личностные результаты:

- развитие эмоционально-нравственной, волевой и мотивационной сферы; освоение социальных норм и правил поведения в группах и сообществах;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию, самообразованию, самовоспитанию и физическому самосовершенствованию;

- 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 и взрослыми в процессе образовательной и спортивной деятельности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при выполнении упражнений с мячом, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Общее распределение учебных часов по разделам Программы

<i>№ п/п</i>	<i>тема</i>	<i>кол-во часов за период обучения</i>	<i>кол-во контрольных мероприятий в течение года</i>
1	Знания, оценка знаний		в процессе занятий
базовые виды спортивных игр			
2	Футбол	55	в процессе занятий
3	Баскетбол	55	в процессе занятий
4	Волейбол	59	в процессе занятий
	<i>Общее количество часов</i>	<i>169</i>	в процессе занятий

Методы контроля результативности освоения Программы:

- 1) педагогическое наблюдение за развитием личности занимающихся;
- 2) беседы и устные опросы для оценки знаниевого компонента обучения;
- 3) тестирование показателей общей и специальной физической подготовленности;
- 4) контрольные упражнения для оценки уровня освоения технико-тактических элементов изучаемых спортивных игр;
- 5) контрольные соревнования.

Учебно-методическое обеспечение Программы:

- примерная рабочая программа;
- учебно-методические материалы (методические разработки и методические рекомендации, рекомендуемые источники информации);
- контрольно-измерительные материалы и таблицы стандартов физической подготовленности.

Материально-техническое обеспечение Программы:

- мячи баскетбольные, волейбольные;
- корзины и сетки для переноса мячей;
- стойки и сетка волейбольные, гандбольные и футбольные ворота (для мини-футбола), баскетбольные щиты и корзины;

- площадки/поле для игры в баскетбол, волейбол, футбол в спортивном зале и на открытой площадке/поле (уменьшенных размеров);
- в качестве дополнительного инвентаря рекомендованы: мячи набивные (1-2 кг), скакалки; обручи;
- учебно-практическое оборудование (в соответствии с паспортом кабинета спортивного зала).

II. Планирование деятельности «Игровик»

Распределение учебных часов по разделам Программы по годам обучения

	класс / кол-во часов					
Тема	5	6	7	8	9	Итого
Футбол	11	5	11	11	11	55
Баскетбол	11	5	11	11	11	55
Волейбол	12	7	12	12	11	59
Итого часов:	34	17	34	34	33	169

*Примечание**: учебные часы на занятия футболом рекомендуется планировать в начале первой и в конце четвертой учебной четверти.

*Примечание***:

- тестирование ОФП и СФП проводится по окончании учебного года; можно использовать данные тестирования в рамках учебного предмета;
- оценка уровня освоения техники спортивных игр проводится на последнем занятии по каждому разделу Программы ежегодно;
- педагогическое наблюдение за уровнем сформированности УУД и личностным развитием обучающихся ведется постоянно и может быть учтено при оценке результатов освоения учебного предмета «Физическая культура».

2.1. Календарно-тематический план обучения базовым видам спортивных игр

5 класс

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
Футбол					
1	Теоретическая и психологическая подготовка. Повторение технических приемов, изученных ранее. ОФП	Знакомство со спортивными биографиями лучших российских футболистов с акцентом на связь уровня подготовленности и успешности соревновательной деятельности (видеоролик, презентация); психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Техника перемещений различными способами с мячом: ведение мяча по прямой средней частью подъема с касанием мяча на каждый шаг, произвольное ведение мяча с изменением направления в ограниченном пространстве левой и правой ногой. Встречные эстафеты с мячом	Иметь представление о лучших российских футболистах и их пути к спортивным успехам. Демонстрировать правильную технику элементов футбола, изученных ранее, в индивидуальной и групповой работе, в условиях соревновательной борьбы; проявлять координационные и скоростно-силовые способности	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и выражать свое мнение <i>Регулятивные:</i> уметь выполнять действие в соответствии с поставленной задачей <i>Познавательные:</i> знать примеры и устанавливать причинно-следственные связи между уровнем подготовленности человека и его личными достижениями	Проявлять чувство национальной гордости за достижения российских спортсменов на мировом уровне; проявлять мотивы к занятиям спортом, к преодолению трудностей в совместной деятельности
2	Общая и специальная физическая подготовка	Бег 20-30 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м, бег с низкого старта 60-100 м; прыжки через планку с прямого разбега, прыжки одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; метание набивного мяча 1-2 кг сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно	Уметь технически правильно, безопасно выполнять бег, прыжки и движения с отягощениями, технико-тактические задания и эстафеты; проявлять общие и специальные физические	<i>Коммуникативные:</i> уметь выполнять различные игровые роли и функции <i>Регулятивные:</i> уметь выбирать средства для достижения цели, контролировать ход и результативность коллективной деятельности <i>Познавательные:</i>	Проявлять готовность к преодолению трудностей, к мобилизации личностных и физических ресурсов. Демонстрировать командную

		правой и левой рукой. Игра 2х2 в разметке 20 х 20м; игра 2х2 в центральном круге; игра 3х3 – технико-тактические задания; игра 4х4 – технико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий	способности	понимать влияние различных физических упражнений на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических способностей	сплоченность, стремление оказать посильную помощь товарищу, добиться поставленной цели, не нарушая моральных и нравственных норм
3 - 5	Техническая подготовка: техника передачи и остановки мяча различными способами. СФП	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками; повторные бег 2-3 отрезка по 20-30 м; разминка футболиста с мячом в парах на месте и в движении. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы (носок опорной ноги направлен на «адресата»); техника остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад; остановка опускающегося мяча бедром и лбом; ведение внешней и средней частями подъема, носком. Специальные упражнения: бег с «тенью» с мячом и без мяча - повторение движений партнера; рывки на 5-10 м из различных исходных положений; удары по мячу на силу и на дальность в тренировочную стенку, ворота. Встречные эстафеты с передачей, остановкой и ведением мяча. Учебная игра в малых и	Уметь правильно, без грубых ошибок выполнять технику передачи и остановки мяча изученными способами; самостоятельно выполнять разминку футболиста; проявлять скоростные, скоростно-силовые и координационные способности в специальных упражнениях, в эстафетах и в учебной игре	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать объяснение и формулировать вопросы <i>Регулятивные:</i> планировать действие, контролировать ход его выполнения в соответствии с поставленной задачей <i>Познавательные:</i> понимать причины успеха/неуспеха индивидуальной и командной двигательной деятельности	Проявлять волевые и психофизические качества личности (восприятие, концентрация внимания, оперативная память), дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей

		полном составе			
6	Техническая подготовка вратаря. СФП	Разминка в парах с мячом. Технические действия вратаря (отрабатываются всеми): прием мяча при игре в воротах; ловля мяча в прыжке; отбивание и перевод мяча, летящего на средней высоте; вбрасывание мяча при организации атакующих действий – ввод мяча рукой броском сбоку, ввод мяча броском из-за головы сверху, ввод мяча ударом ногой. Специальные упражнения для развития прыгучести: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом, боком и спиной вперед; приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх, с прыжком, то же с двумя гантелями (1 кг) в руках. Учебная игра	Знать и правильно называть основные технические действия вратаря; уметь правильно, без грубых ошибок их демонстрировать; уметь безопасно выполнять различные прыжки и движения с отягощениями; проявлять скоростно-силовые способности при выполнении ударов, вбрасывании мяча и прыжковых упражнений	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать объяснение, анализировать информацию <i>Регулятивные:</i> уметь работать индивидуально и в паре: находить общее решение на основе согласования позиций <i>Познавательные:</i> обобщать и анализировать действия товарищей и собственный опыт решения учебной задачи	Развивать умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Свободно и уверенно соблюдать правила командного взаимодействия. Проявлять сознательную дисциплину, ответственность и трудолюбие
7 - 10	Теоретическая подготовка. Индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении. СФП	Устное сообщение (презентация) о роли капитана команды, его правах и обязанностях. Самостоятельная разминка с мячом в парах. Технические комбинации в парах: ведение-передача-прием; ведение-передача-остановка-удар по воротам. Обучение обманным действиям (финтам): уход выпадам и переносом ноги через мяч, остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары	Знать функции капитана команды, его права и правила взаимодействия с судьей; демонстрировать правильную технику изученных элементов футбола в комбинациях и учебной игре; иметь представление о технике обманных движений и уметь	<i>Коммуникативные:</i> договариваться в отношении способов совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение, поведение партнера по команде, соперника. <i>Регулятивные:</i> активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей <i>Познавательные:</i>	Проявлять зрительное восприятие, концентрацию внимания, тактическое мышление, волевые качества; демонстрировать в игре сознательную дисциплину, чувство личной ответственности за общий результат

		по воротам на силу и точность, после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние, в единоборстве с активным и пассивным сопротивлением. Учебная игра	выделять основные фазы этих движений; проявлять силовые, скоростные и координационные способности	ориентироваться в понятиях и терминологии игровой деятельности	деятельности
11	Двусторонняя игра в футбол	Удары по воротам на силу и точность, после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние, в единоборстве с активным и пассивным сопротивлением. Учебная игра	Знать функции капитана команды, его права и правила взаимодействия с судьей; демонстрировать правильную технику изученных элементов футбола в комбинациях и учебной игре; иметь представление о технике обманных движений и уметь выделять основные фазы этих движений; проявлять силовые, скоростные и координационные способности	<i>Коммуникативные:</i> договариваться в отношении способов совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение, поведение партнера по команде, соперника. <i>Регулятивные:</i> активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей <i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях и терминологии игровой деятельности	Проявлять зрительное восприятие, концентрацию внимания, тактическое мышление, волевые качества; демонстрировать в игре сознательную дисциплину, чувство личной ответственности за общий результат деятельности
Баскетбол					
12	Перемещение. Ведение мяча. ОФП	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока, с изменением скорости.	Закрепление техники перемещений в стойке баскетболиста, техники ведения мяча; сохранение техники ведения и перемещений в условиях	<i>Коммуникативные:</i> демонстрировать навыки работы в группе, умение устанавливать рабочие отношения <i>Познавательные:</i> знать правила безопасной двигательной деятельности	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей

		Эстафеты с баскетбольным мячом	соревнования		
13	Сочетание способов перемещений. Передача мяча одной рукой. Ловля мяча. ОФП	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча одной рукой, передача от пола, передача мяча в парах, встречные передачи в колоннах. Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом к мячу. Подвижная игра «Мяч капитану». Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Закрепление техники перемещений; закрепление техники передачи и ловли мяча в подвижной игре; воздействие на физические способности	<i>Коммуникативные:</i> уметь ориентироваться на партнера <i>Регулятивные:</i> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу <i>Познавательные:</i> делать выводы в результате совместной работы всей команды	Умение активно включаться в коллективную деятельность, определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)
14 - 15	Передача и перехват мяча	ОРУ с баскетбольным мячом. Передача мяча от груди, от плеча, из-за головы. Перехват мяча при передаче. Подвижная игра «Перестрелка». Устное сообщение о тактических действиях при перехвате мяча в нападении и защите. Специальные упражнения на развитие силовых способностей с набивным мячом (1 кг)	Представление о тактических приемах в баскетболе; умение выполнять перехват мяча при передаче; воздействие на силовые способности	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательную цель <i>Познавательные:</i> знать средства физической культуры для развития силовых способностей	Умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
16	Ведение и перехват мяча. Передача и ловля мяча. ОФП	Ведение мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока, с изменением скорости. Перехват мяча при ведении. Передача и ловля мяча двумя руками на месте и с выходом к мячу. Подвижная игра «Мяч в центре». Специальные упражнения на развитие скоростных способностей в игровых действиях	Представление о тактических приемах в баскетболе; умение выполнять перехват мяча при ведении; навыки передачи и ловли мяча в парах; воздействие на скоростные способности	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь товарищу при выполнении физических упражнений и в игровых ситуациях <i>Регулятивные:</i> осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач <i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях «сила» и «скорость»	Концентрировать внимание и проявлять оперативное мышление, сознательную дисциплину и волевые качества
17	Перемеще-	Перемещения в стойке	Описывать технику	<i>Коммуникативные:</i>	Формирование

- 18	ния, повороты и остановки. Передача и ловля мяча в движении. ОФП	баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости и внезапной остановкой. Остановки прыжком, шагом и прыжком после быстрого ведения. Повороты на месте вперед и назад. Специальные упражнения на развитие скоростных и координационных способностей	перемещений в стойке баскетболиста, поворотов и остановок различными способами и использовать их в игровой деятельности; воздействие на физические способности	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <i>Регулятивные:</i> осуществлять деятельность по образцу и заданному правилу <i>Познавательные:</i> обобщать и анализировать полученную информацию	стремления быть сильным и ловким, смелым и уверенным в себе; проявление сознательной дисциплины, ответственности и трудолюбия
19 - 20	Броски мяча по кольцу одной рукой от плеча. Сочетание технических приемов. Учебная игра. ОФП	Повторение техники броска мяча по кольцу одной рукой от плеча с поддержкой другой с места и в движении. Техническая комбинация «ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок по кольцу с близкого расстояния». Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Описывать технику выполнения бросков мяча по кольцу, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления; выполнять установленные правила игры в баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и слышать учителя, товарищей <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями <i>Познавательные:</i> ориентироваться в названиях технических приёмов игры и элементах правильной техники их выполнения	Формирование стремления к саморазвитию и физическому самосовершенствованию, к самообразованию и самовоспитанию
21 – 22	Сочетание технических приемов. Штрафной бросок. ОФП	Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом в парах на месте. Повторение и закрепление техники штрафного броска. Техническая комбинация «ведение, два шага, бросок в кольцо». Подвижная игра «Брось и попади». Учебная игра по упрощенным правилам. Специальные упражнения на развитие способности к дифференцированию мышечных усилий и ориентированию в пространстве	Демонстрировать технику и результативность штрафных бросков; уметь перестраивать двигательную деятельность в зависимости от игровой ситуации; воздействие на координационные способности	<i>Коммуникативные:</i> совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им <i>Регулятивные:</i> уметь осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач <i>Познавательные:</i> использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга	Проявлять волевые качества и стремление к достижению успеха, умения управлять своими эмоциями в игровой деятельности

<i>волейбол</i>					
23	Правила игры. Игровые задания с элементами техники	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры (правила замены, правила подачи). Эстафеты с элементами техники волейбола, изученные ранее	Знать правила безопасного поведения на занятиях волейболом, правила подачи и замены игроков на площадке; уметь выполнять изученные элементы техники в игровых заданиях	<i>Коммуникативные:</i> демонстрировать навыки работы в группе, умение общаться в соревновательной деятельности <i>Регулятивные:</i> осуществлять деятельность по образцу и заданному правилу <i>Познавательные:</i> знать правила безопасности при выполнении технических элементов с мячом	Проявлять культуру поведения и общения в коллективе сверстников; формирование устойчивых мотивов физкультурно-спортивной деятельности
24	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения с гантелями (1-2 кг) на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, плиометрические упражнения на развитие прыгучести (приседания на двух ногах с гантелями – угол сгибания 45° и с выпадом на одну ногу, прыжки вверх с подтягиванием колен к груди, прыжки на двух ногах в стороны), упражнения для развития координации движений (прыжки на скакалке, челночный бег). Подвижная игра «Летучий мяч»	Уметь технически правильно и безопасно для здоровья выполнять прыжки и движения с отягощениями для развития специальных физических способностей	<i>Коммуникативные:</i> использовать информацию для установления причинно-следственных связей и зависимостей <i>Регулятивные:</i> уметь формулировать и сохранять цель специальной двигательной деятельности <i>Познавательные:</i> понимать направленность воздействия и значение специальных упражнений для достижения спортивного мастерства	Развитие умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями развивающей направленности
25	Техника перемещения ОФП	Ускорения и остановки, изменение направления движения, способы перемещения, сочетание различных способов перемещения, сочетание перемещения в стойке волейболиста с остановками, прыжками, ловлей и бросками набивных мячей (1 кг). Игра в мини-волейбол	Проявлять способности к ориентированию в пространстве; демонстрировать правильную технику перемещения в игровом поле, в различных игровых	<i>Коммуникативные:</i> активно включаться в игровую деятельность <i>Регулятивные:</i> в командной работе осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач <i>Познавательные:</i>	Проявлять упорство и настойчивость в достижении поставленной цели, чувство эмоциональной удовлетворенности от результатов своей

			зонах, в игре	овладевать приемами моделирования своей и коллективной деятельности	деятельности, волевые и нравственные качества
26	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. ОФП	Передача мяча сверху двумя руками над собой без значительных передвижений, с хлопком ладонями за спиной, в ходьбе лицом/спиной вперед, боком (высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м). Комбинации элементов техники: бросок мяча снизу двумя руками вперед-вверх – ускорение за мячом – остановка в стойке волейболиста под мячом – передача мяча сверху над собой; то же, но передача выполняется партнеру; то же, но меняется поочередно высота передачи. Передачи мяча сверху в стену с расстояния 2,5-3 м; то же, но с чередованием передачи в стену с передачей над собой	Умение выполнять верхнюю передачу мяча; работать в паре и группе по зонам волейбольной площадки; проявлять координационные и скоростно-силовые способности; совершенствовать выход к мячу; дозировать мышечные усилия в зависимости от двигательной задачи	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; слушать и понимать учителя. <i>Регулятивные:</i> уметь сохранять заданную цель, контролировать и корректировать свою деятельность по результату <i>Познавательные:</i> знать основы дифференциации учебных заданий и способы контроля и самоконтроля результативности их выполнения	Проявлять упорство и настойчивость в достижении поставленной цели, чувство эмоциональной удовлетворенности от результатов своей деятельности, волевые и нравственные качества, мотивацию достижения
27	Техника передачи мяча снизу двумя руками. СФП	Индивидуальные действия у стены: отбивание мяча снизу многократно, с незначительным встречным движением рук за счет разгибания ног; передача мяча снизу (высота 1,5-2 м) в движении по периметру волейбольной площадки. Комбинация элементов техники: бросок мяча снизу двумя руками вперед-вверх – ускорение за мячом – остановка в стойке волейболиста под мячом, отскочившим от пола, - передача мяча снизу над собой 10 –	Умение выполнять нижнюю передачу волейбольного мяча, работать в паре по зонам волейбольной площадки; совершенствовать выход к мячу; проявлять скоростно-силовые способности и способность к ориентированию в пространстве	<i>Коммуникативные:</i> формулировать причины успеха/неуспеха самостоятельной деятельности <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно определять способы действий в рамках предложенных условий и требований <i>Познавательные:</i> получать необходимую информацию в процессе наблюдения за деятельностью	Накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

		15 раз. В парах: прием мяча снизу над собой с наброса партнера (расстояние 2–3 м, которое постепенно увеличивается до 10–15 м)		сверстников	
28	Техника нападающего удара. ОФП	Индивидуальные действия: удары кистью по мячу в положении стоя на месте, у стены. В парах, стоя на боковых линиях площадки, затем через сетку: нападающий удар с собственного подбрасывания в направлении партнера (партнер принимает снизу над собой); то же, с передачи партнера	Умение выполнять нападающий удар без грубых технических ошибок; передачу мяча партнеру на нападающий удар; проявлять силовые и скоростно-силовые способности	<i>Регулятивные:</i> уметь работать индивидуально и в паре: находить общее решение на основе согласования позиций <i>Познавательные:</i> обобщать и анализировать собственный опыт решения учебной задачи	Демонстрировать готовность к мобилизации физических и волевых качеств
29	Техника подачи. СФП	Совершенствование техники подброса мяча: мяч на ладони левой/правой руки, подбросить мяч вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол (15–20 раз). Совершенствование ударного движения: сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой/правой руки; в парах в стойке готовности мяча на ладони левой/правой руки: замах – подброс – удар по мячу в направлении партнера: в парах через сетку (6 м до сетки) в стойке готовности мяча на ладони правой/левой руки: замах – подброс – удар по мячу в направлении партнера через сетку	Демонстрировать умение выполнять подброс и удар по мячу во время подачи без грубых технических ошибок; проявлять способность к дифференцированию мышечных усилий и скоростно-силовые способности	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать объяснение и формулировать вопросы <i>Регулятивные:</i> уметь планировать действие, контролировать ход его выполнения в соответствии с поставленной задачей <i>Познавательные:</i> понимать причины успеха/неуспеха индивидуальной и групповой двигательной деятельности	Проявлять упорство и настойчивость в достижении поставленной цели, чувство эмоциональной удовлетворенности от результатов своей деятельности, волевые и нравственные качества, мотивацию достижения
30 - 31	Блокирование. Игровая подготовка	Разминка с мячом в парах на месте и в движении. Прыжки у сетки с имитацией одиночного блокирования на месте и после перемещения	Уметь правильно выполнять выход на одиночное блокирование, правильно	<i>Коммуникативные:</i> использовать навыки коллективного общения <i>Регулятивные:</i>	Проявление сознательной дисциплины и готовности

		приставными шагами вдоль сетки; то же, с одного шага влево/вправо (по 15–20 раз). Учебная игра с соблюдением изученных правил	выполнять движение на блок; демонстрировать знание правил игры в волейбол	уметь активно включаться в коллективную деятельность <i>Познавательные:</i> ориентироваться в терминологии игровой деятельности	отвечать за результаты коллективной и собственной деятельности
32 - 33	Закрепление технических элементов в игре. СФП	Игровая разминка. Формирование команд и выбор капитанов. Приветствия команд и розыгрыш мяча. Двусторонняя игра в волейбол (допускается подача мяча с площадки)	Играть в волейбол и выполнять подготовку к игре, соблюдать спортивные ритуалы. Демонстрировать спортивное поведение	<i>Коммуникативные:</i> обсуждать результаты совместной деятельности <i>Регулятивные:</i> уметь выбирать средства для достижения цели	Проявлять сознательную дисциплину, чувство личной ответственности за результат командной деятельности
34	Двусторонняя игра в волейбол	Игровая разминка. Формирование команд и выбор капитанов. Приветствия команд и розыгрыш мяча. Двусторонняя игра в волейбол (допускается подача мяча с площадки)	Играть в волейбол и выполнять подготовку к игре, соблюдать спортивные ритуалы. Демонстрировать спортивное поведение	<i>Коммуникативные:</i> обсуждать результаты совместной деятельности <i>Регулятивные:</i> уметь выбирать средства для достижения цели	Проявлять сознательную дисциплину, чувство личной ответственности за результат командной деятельности

6 класс

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
Футбол					
1	Теоретическая подготовка. Игровая подготовка. ОФП	Устное сообщение (презентация, видеоролики) о системе и стиле игры, понятия о стратегии и тактике игры, тактический план игры, борьба за инициативу. Эстафеты с выполнением ранее изученных технических приемов (перемещения различными способами, ведение, передачи, остановки, прием мяча)	Иметь общее представление о системах игры в футбол, о стратегии и тактике игры; технически правильно выполнять изученные элементы игры в игровой деятельности;	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать взрослого и друг друга, формулировать вопросы <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель деятельности; сотрудничать в совместном решении учебных задач	Проявлять познавательную активность, доброжелательность; демонстрировать готовность к принятию личной ответственности за результат

		правой и левой ногой в равных объемах. Технические комбинации с выполнением дриблинга и обманных действий, в быстром темпе. Учебная игра 2х2 в разметке 20х20 м, 3х3 в центральном круге, в полном составе	проявлять игровую выносливость, тактическое мышление и способность ориентироваться в пространстве (на игровой площадке)	<i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях «стратегия», «тактика», «тактическая комбинация», «стиль игры»	коллективной деятельности; принятие установки на физическое самосовершенствование
2	Общая и специальная физическая подготовка. Самоконтроль нагрузки по ЧСС	Комплекс ОРУ со скакалкой. «Челночный бег» на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м); «Челночный бег» лицом - спиной вперед, приставными шагами с набивными мячами (гантелями) в руках (2 кг), Бег(приставными шагами) вдоль границ поля с выполнением задания по сигналу: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, имитация передачи, удара, прорыва. Обводка препятствий на скорость, жонглирование мячом (правой и левой ногой). Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой; прыжки вверх с имитацией удара головой или ногами; на одной и двух ногах с продвижением с отягощением (пояс, гантели). Вбрасывания набивного мяча на дальность. Подвижные игры и футбольные эстафеты с мячом	Самостоятельно подбирать для разминки упражнения со скакалкой; проявлять ведущие двигательные способности в общеразвивающих и специальных упражнениях; осуществлять самоконтроль нагрузки по ЧСС; соблюдать правила безопасного выполнения упражнений с отягощениями; демонстрировать морально-волевые качества и умения результативного командного взаимодействия	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> выполнять контроль и оценивать величину физической нагрузки <i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятиях «дозирование нагрузки», «объем нагрузки», «интенсивность нагрузки»	Воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; проявлять волевые качества и способность к мобилизации личностных и физических ресурсов
3	Техническая подготовка:	Комплекс ОРУ с малым мячом. Разминка в тройках с мячом. Удары	Самостоятельно выполнять	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Проявлять активность в решении различных

	удары по мячу, отбор мяча. СФП	по воротам внутренней, средней, внешней частями подъема стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; удары носком и пяткой. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх и удара о землю, в стену; ловля мячей на месте, в прыжке после кувырка в движении. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой несколько стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количеством повторений и сокращением интервалов отдыха между рывка. Учебная игра	упражнения разминки; демонстрировать правильную технику и точность различных ударов по мячу; применять индивидуальные защитные действия при отборе мяча у соперника в учебной игре и в специальных упражнениях; проявлять скоростно-силовые и координационные способности, тактическое мышление	содержание двигательной деятельности и сообщать его в устной форме <i>Регулятивные:</i> учиться наблюдать, анализировать и оценивать результативность своей деятельности и деятельности сверстников <i>Познавательные:</i> подбирать разминочные упражнения, ориентироваться в понятиях и знать футбольную терминологию	учебных задач; демонстрировать стремление к работе на результат, интерес и положительное отношение к командно-игровым видам спорта; учиться концентрировать и удерживать внимание, анализировать игровую ситуацию и принимать правильные тактические решения
4	Техническая подготовка вратаря. Игровая подготовка. СФП	Игровая разминка: подвижная игра «Салки мячом». Занимающиеся с амплуа «вратарь» выполняют движения в воротах: ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей; ловля мяча на месте и в движении в прыжке с падением и без падения; отбивание мяча кулаком на выходе в прыжке и без прыжка. Остальные занимающиеся выполняют удары,	Знать правила игрового взаимодействия и различать функции вратаря, нападающего и защитника; строго соблюдать правила выполнения игровой комбинации и демонстрировать правильную технику используемых в них	<i>Коммуникативные:</i> адекватно использовать вербальные и невербальные средства общения <i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с установленными правилами деятельности и с действиями товарищей; планировать способы достижения цели деятельности <i>Познавательные:</i>	Проявлять положительные эмоции и интерес к командно-игровой деятельности; умение работать в группе и в команде; самостоятельность, ответственность и настойчивость; способность к концентрации и

		броски, передачи мяча в ворота указанным способом. Можно включить элементы групповой тактики в нападении: после перемещения выполнить точную передачу в ноги партнеру на удар	элементов; проявлять физические способности и психофизические качества	наблюдать за действиями товарищей и использовать наглядный образец для совершенствования своих действий	удержанию внимания на способах достижения учебной цели
5	Индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении. СФП	Все тактические действия выполняются в игровых заданиях и двусторонней игре. Индивидуальные действия в нападении с мячом: использование различных способов ударов по мячу; выбор способов остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча; выбор способа и направления ведения; применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Индивидуальные действия в защите: правильно противодействовать получению соперником мяча, т.е. осуществлять «закрывание», выбирать момент и способ действия для перехвата и отбора мяча		<i>Коммуникативные:</i> проявлять открытость в общении со сверстниками и взрослыми, соблюдать правила общения в условиях спортивной борьбы <i>Регулятивные:</i> принимать различные тактические решения двигательных задач (задач игровой деятельности). <i>Познавательные:</i> самостоятельно применять усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем)	Проявлять элементы творчества и поисковой активности в выборе тактического решения игровой ситуации; способность к управлению психо-эмоциональным состоянием
Баскетбол					
6	Индивидуальные тактические действия в защите. ОФП	Презентационный материал о правилах и цели индивидуальных тактических действий в защите. Закрепление техники ведения мяча со сменой рук, с изменением направления и высоты отскока, с пассивными и активными действиями соперника. Учебная игра	Выполнять ведение мяча в соответствии с учебной задачей; знать правила и цель индивидуальных действий в защите; проявлять согласованность и точность движений с	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу <i>Регулятивные:</i> понимать оценку результатов личной деятельности <i>Познавательные:</i> приводить примеры и анализировать спортивное	Проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями. Демонстрировать навыки творческого подхода в решении различных учебных

			мячом	поведение члена команды	задач
7	Индивидуальные тактические действия в нападении. ОФП	Презентационный материал о правилах и цели индивидуальных тактических действий в защите. Закрепление техники передач мяча одной и двумя руками от груди с шагом и сменой мест, с отскоком от пола, в движении и на месте. Учебная игра с установкой на тактические действия в защите и нападении	Выполнять передачи мяча различными способами в соответствии с учебной задачей; знать основу индивидуальных тактических действий в нападении; проявлять скоростную выносливость и согласованность действий с мячом	<i>Коммуникативные:</i> уметь излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения <i>Регулятивные:</i> проявлять навыки организации собственной деятельности и учебной работы товарищей <i>Познавательные:</i> приводить примеры проявления тактического мышления	Проявлять готовность и стремление к преодолению трудностей в коллективной деятельности и общении со сверстниками. Проявлять тактическое мышление и организационные способности
8	Освоение техники перехвата мяча в нападении и защите. СФП	Презентационный материал о технике и тактике перехвата мяча в нападении на чужом щите и в защите на своем щите. Игровые задания на выбор места для получения мяча и выход к мячу, уход от опеки защитника изменениями направления и рывком. Специальные упражнения на развитие быстроты двигательной реакции	Иметь представление о технике и тактике перехвата мяча; проявлять быстроту двигательной реакции и высокую скорость перемещения с мячом и без мяча в игровых заданиях	<i>Коммуникативные:</i> слушать объяснение, анализировать информацию <i>Регулятивные:</i> формулировать и сохранять цель совместных действий <i>Познавательные:</i> видеть причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	Развитие умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями игровой направленности
9	Броски мяча в корзину. СФП	Техника броска мяча в корзину одной рукой от плеча с различных точек площадки с места, после ловли с остановкой, после ведения с фиксацией остановки, в прыжке. Подвижная игра «Пять бросков». Прыжковые упражнения: со скакалкой на месте в темпе 140 прыжков в мин до 4 мин 30 с	Знать и демонстрировать правильную технику броска мяча одной рукой в корзину; проявлять скоростную выносливость и способность к ритму в специальных упражнениях и игровых заданиях	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями игровой ситуации <i>Познавательные:</i> самостоятельно применять усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем)	Демонстрировать стремление к достижению успеха, интерес к игровой деятельности; проявлять положительные эмоции в игре и стремление помочь товарищу в коллективной работе
10	Броски мяча	Броски мяча двумя руками от груди	Знать и демонстриро-	<i>Коммуникативные:</i>	Демонстрировать

	в корзину. Штрафной бросок. СФП	и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Штрафной бросок и правила подбора мяча после него. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов/условных ориентиров	вать правильную технику броска мяча двумя руками; выполнять штрафной бросок точно и уверенно; понимать факторы успешности двигательных действий	использовать информацию для установления причинно-следственных связей и объяснений фактов в различных практических ситуациях <i>Регулятивные:</i> осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей	готовность к мобилизации физических ресурсов и пониманию необходимости развития физических качеств
волейбол					
11	Теоретическая подготовка. ОФП	Беседа (презентация) об амплуа связующего игрока, о роли связующего игрока в организации атакующих действий команды. Техника безопасности на занятиях волейболом. Эстафеты с техническими элементами волейбола, способствующие развитию быстроты реакции и скорости перемещения	Знать функции игрового амплуа связующего игрока, требования к такому игроку, особенности игры связующего игрока различного темперамента	<i>Коммуникативные:</i> формулировать вопросы и с помощью их получать недостающую информацию в ходе беседы <i>Познавательные:</i> приводить примеры выполнения правил безопасного поведения при выполнении упражнений с мячом	Управлять своими эмоциями, проявлять нравственные качества личности в различных ситуациях соревновательной борьбы
12	Общая и специальная физическая подготовка	Разминка с малыми мячами в парах. Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: броски и ловля набивных мячей (мальчики – 2 кг, девочки – 1 кг), выполняя перемещения лицом/спиной вперед, приставными шагами правым/левым боком, двойными шагами. Прыжковые упражнения: прыжки на одной/двух ногах с отягощением (гантели 1 кг в каждой руке) на месте и в движении лицом/спиной вперед, боком. Игровые задания в парах	Уметь правильно выполнять движения с волейбольным мячом в зависимости от преимущественной направленности физических упражнений; проявлять общие и специальные физические способности	<i>Коммуникативные:</i> выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результат своей деятельности <i>Познавательные:</i> анализировать реакцию организма на функциональную нагрузку по показателю ЧСС	Проявлять упорство и настойчивость в достижении поставленной цели, чувство эмоциональной удовлетворенности от результатов своей деятельности, волевые и нравственные качества личности

13	Совершенствование техники приема и передачи мяча. ОФП	ОРУ с мячом. Упражнения в парах на расстоянии 5–6 м: передача мяча сверху двумя руками на точность; То же, но передачи выполняются по трем заданным траекториям (высокой, средней и низкой); по подбросу мяча первым игроком вправо/влево и перед собой, второй должен определить направление передачи и, выполнив правильный и быстрый выход к мячу, направить его точно обратно (после 12–15 передач смена). Упражнения в парах с двумя мячами на расстоянии 7–8 м: одновременно по высокой траектории непрерывно выполняются передачи друг другу; игрок с мячом, стоя спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и передачу партнеру, который сразу же возвращает мяч обратно (после 12–14 передач смена). Передачи из зоны 3 вдоль сетки в зоны 2(4) партнеру на нападающий удар. Упражнения в парах на расстоянии 6–7 м, первый стоит с мячом спиной к сетке: наброс мяча партнеру – прием снизу двумя руками (после 10-15 приемов смена); то же, только игрок у сетки выполняет верхнюю передачу точно партнеру, который выполняет прием снизу над собой, затем верхнюю передачу партнеру у сетки	Уметь выполнять верхнюю передачу и прием волейбольного мяча снизу, работать в паре и группе по зонам волейбольной площадки; проявлять координационные и скоростно-силовые способности; совершенствовать выход к мячу	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание деятельности и сообщать его в устной форме; эффективно сотрудничать и общаться с товарищами <i>Регулятивные:</i> проявлять умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого <i>Познавательные:</i> овладевать приемами моделирования своей деятельности и деятельности товарищей	Проявлять волевые и нравственные качества, интерес к командно-игровой двигательной деятельности; демонстрировать способность к концентрации и распределению внимания, к управлению эмоциональным состоянием
----	---	---	--	---	---

14	Совершенствование техники верхней прямой подачи. СФП	Комплекс ОРУ со скакалкой. Разминка в парах с волейбольным мячом на месте и в движении по боковым линиям площадки. Специальные упражнения в парах через сетку: по пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки с выходом под мяч и приемом снизу двумя руками над собой; подачи в правую, левую половины площадки; подачи в дальнюю и ближнюю части площадки. Специальные упражнения на развитие силы: отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой/левой рукой; многократные броски набивного мяча (мальчики – 2 кг, девочки – 1 кг) от груди двумя руками (вперед и над собой) ловля в стойке волейболиста	Самостоятельно выполнять разминку с волейбольным мячом; уметь выполнять удар по волейбольному мячу во время подачи в заданные зоны игрового поля; знать и демонстрировать технику бросков и ловли набивного мяча; проявлять скоростно-силовые и силовые способности в игровых заданиях и в специальных упражнениях	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание двигательной деятельности и сообщать его в устной форме <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть указанную ошибку и исправлять ее <i>Познавательные:</i> получать необходимую информацию в процессе наблюдения за деятельностью сверстников	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при решении учебных задач, готовность к мобилизации волевых и физических ресурсов, к пониманию необходимости развития физических способностей и укрепления физического здоровья
15	Техника нападающего удара и блокирования. СФП	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Разминка с мячом в тройках. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега в один, два, три шага. Броски теннисного мяча через сетку с разбега в один, два и три шага в прыжке. Нападающий удар в парах с передачи партнера. Прямой нападающий удар из зон 2 и 4 с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне. Имитация блока с разбегом от	Самостоятельно технически правильно выполнять упражнения с гимнастической палкой; без грубых ошибок выполнять наброс мяча на нападающий удар; уметь выполнять разбег на нападающий удар. Технически правильно выполнять	<i>Коммуникативные:</i> выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <i>Регулятивные:</i> выполнять установленные правила двигательной деятельности, при необходимости - корректировать свою работу <i>Познавательные:</i> выделять свои положительные	Демонстрировать навыки эффективного сотрудничества со сверстниками и умения находить выходы из спорных ситуаций; проявлять собранность и положительные личностные качества в сложных игровых ситуациях

		линии нападения 10–15 раз. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока. Имитация блока в зонах 2,3 и 4, перемещение вдоль сетки с крестным шагом	выход на одиночное блокирование и движение на блок. Проявлять скоростно-силовые и координационные способности	качества и недостатки, влияющие на результат учебной деятельности	
16	Игровая подготовка	ОРУ в движении. Игровая разминка: в парах с мячом, на сетке, подачи. Двусторонняя игра в волейбол.	Играть в волейбол и выполнять подготовку к игре, соблюдать спортивные ритуалы. Демонстрировать умение спортивного поведения и общения с соперником и судьей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно взаимодействовать с товарищами по команде <i>Регулятивные:</i> действовать в соответствии с установленными правилами <i>Познавательные:</i> использовать полученные знания в практической деятельности	Свободно и уверенно соблюдать правила эффективного группового взаимодействия. Проявлять сознательную дисциплину, ответственность и упорство в достижении цели деятельности
17	Двусторонняя игра в волейбол.	ОРУ в движении. Игровая разминка: в парах с мячом, на сетке, подачи. Двусторонняя игра в волейбол.	Играть в волейбол и выполнять подготовку к игре, соблюдать спортивные ритуалы. Демонстрировать умение спортивного поведения и общения с соперником и судьей	<i>Коммуникативные:</i> эффективно взаимодействовать с товарищами по команде <i>Регулятивные:</i> действовать в соответствии с установленными правилами <i>Познавательные:</i> использовать полученные знания в практической деятельности	Свободно и уверенно соблюдать правила эффективного группового взаимодействия. Проявлять сознательную дисциплину, ответственность и упорство в достижении цели деятельности

7 класс

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
Футбол					
1	Теоретическая подготовка.	Устное сообщение о Единой спортивной классификации и ее	Знать порядок присвоения спортивных	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать взрослого,	Проявлять культуру соревновательной

	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий. СФП	значении, разрядных нормах и требованиях к их присвоению в футболе. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, головой, бедром; ведение мяча головой. Парные упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Техничко-тактические комбинации: ведение-финты-передачи-удар. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег «змейкой» между стойками, передвигающимися партнерами; обводка препятствий (на скорость); переменный бег - 15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно, то же с ведением мяча. Учебная игра	разрядов в футболе; правильно выполнять технические элементы в тактических комбинациях; выстраивать эффективное взаимодействие в парах; проявлять дистанционную скорость в специальных упражнениях и в учебной игре	добывать недостающую информацию с помощью вопросов <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять цель деятельности <i>Познавательные:</i> видеть причины неправильного выполнения учебной задачи, анализировать и находить пути их исправления	борьбы, сохраняя доброжелательное и уважительное отношение к сопернику; проявлять волевые и нравственные качества личности; творчески применять полученные знания при решении учебных задач
2	Техническая подготовка вратаря. СФП	Устное сообщение (презентация) о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом; о значении правильного режима для юного спортсмена; о гигиенических требованиях к местам занятий по футболу. Задание для полевых игроков: совершенствование техники удара по мячу средней частью подъема с места по неподвижному мячу, с разбега по дуге. Задание для вратарей: рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча; из положения приседа,		<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> получать и оценивать информацию о влиянии физической нагрузки на состояние организма по ЧСС	Проявлять сознательную дисциплину, эмоциональную выдержку и мотивы учебной деятельности; проявлять мотивацию достижения и готовность к преодолению трудностей на основе стратегий совладания и умения мобилизовать свои

		широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча; ловля теннисного (малого) мяча; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; ловля и броски набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Учебная игра			личностные и физические ресурсы
3 - 5	Техническая подготовка. Игровая подготовка. ОФП. СФП	Комплексы ОРУ с предметами. Самостоятельная разминка с мячом на месте и в движении. Обучение технике передачи внешней стороной стопы, приема мяча с уступающим движением, удара средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу, удары на точность вниз и верхом вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние, удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Организация игры при угловых и штрафных ударах. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Тактические действия игрока без мяча – своевременное открывание. Техничко-тактические действия при игре в малых составах (2х2, 3х2)	Соблюдать правила безопасного выполнения упражнений с предметами и упражнений в единоборстве; выполнять технические элементы без грубых ошибок; демонстрировать изученные индивидуальные тактические действия учебной игре; проявлять способность к ориентированию в пространстве, к дифференциации мышечных усилий, скоростно-силовые способности	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание деятельности; эффективно взаимодействовать с товарищами по команде <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели; сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> использовать в процессе игрового общения футбольную терминологию; играть в футбол по установленным правилам; понимать жесты судьи	Свободно и уверенно соблюдать правила эффективного группового взаимодействия; проявлять сознательную дисциплину, ответственность и трудолюбие; демонстрировать умение не создавать конфликты в коллективной деятельности и находить выходы их спорных ситуаций

6 - 8	Групповые технико-тактические действия. СФП	Разминка с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, короткими скалками. Групповые действия в нападении: точное и своевременное выполнение передачи в ноги партнеру, на удар; короткой или средней передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; комбинации при стандартных положениях - в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Групповые действия в защите: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Учебная игра	Соблюдать правила безопасного выполнения упражнений с отягощениями; технически правильно выполнять элементы футбола в групповых тактических действиях; играть в футбол с соблюдением изученных правил; выполнять функции игрового амплуа в соответствии с поставленной тактической задачей	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в команде, выполнять различные роли (капитан/лидер, исполнитель, помощник). <i>Регулятивные:</i> уметь определять и формулировать цель личной и групповой деятельности с помощью учителя; уметь планировать и контролировать реализацию поставленной цели. <i>Познавательные:</i> самостоятельно выбирать и выполнять упражнения разминки с контролем величины нагрузки по показателям ЧСС	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, упорство и трудолюбие, самостоятельность и личную ответственность за свои поступки и результаты групповой деятельности; готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты совместной деятельности
9 - 11	Игровая подготовка футболиста. Тактическая подготовка вратаря. СФП	Закрепление изученных индивидуальных и групповых технико-тактических приемов в двусторонней игре, особое внимание выбору момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Тактические действия вратаря в игре: выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыш удара от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, выбор правильной	Правильно выполнять изученные технико-тактические действия и их комбинации в двусторонней игре; уметь эффективно взаимодействовать со своим вратарем при вводе мяча в игру, при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот; проявлять координационные способности и	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы; строить обозначенные правилами коммуникации с судьей, соперником и товарищами по команде. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; <i>Познавательные:</i> соблюдать правила	Проявлять этические чувства и доброжелательность; демонстрировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; концентрировать внимание и управлять эмоциональным состоянием

		позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Игра в футбол с увеличением игрового времени	специальную (игровую) выносливость	спортивной игры «Футбол» и уметь использовать полученные знания в практике	
Баскетбол					
12	Ловля и передача мяча. Элементы тактики при передачах мяча. ОФП	Закрепление техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча при встречном движении игроков, ловли и передачи мяча отскоком от пола в парах. Перехват мяча при передаче: действия двух нападающих против двух защитников. Специальные упражнения на развитие скоростных способностей: стартовые рывки с места, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м, бег со сменой направления по зрительному/звуковому сигналу	Знать и демонстрировать правильную технику ловли и передачи мяча различными способами; выполнять перехват мяча без нарушения правил; применять перехват мяча, освоенные способы передачи мяча в учебной игре. Проявлять скоростные способности в игре.	<i>Коммуникативные:</i> строить эффективное взаимодействие и общение в коллективной деятельности <i>Регулятивные:</i> самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных ориентиров действия в учебном материале <i>Познавательные:</i> преобразование практической задачи в познавательную	Способность к саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей
13	Общая и специальная физическая подготовка	Прыжковые упражнения с отягощением (гантели до 1 кг), броски/подбрасывания набивного мяча (мальчики 2 кг, девочки 1 кг), «челночный» бег 5х10 м с направленным воздействием на физические способности. Подвижные игры «Салки спиной к щиту», «Круговая охота»	Проявлять скоростную выносливость, скоростно-силовые и координационные способности	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи <i>Познавательные:</i> давать характеристику развиваемых физических способностей	Прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей
14 - 16	Тактическая подготовка. ОФП	Разминка с мячом в парах на месте и в движении у щита. Ускорение из различных исходных положений. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Групповые	Самостоятельно выполнять разминку с баскетбольным мячом; применять групповые	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе работы в парах, группе; представлять конкретное содержание двигательной помощи	Проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

		тактические действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1), действия двух нападающих против двух защитников (2х2). Учебная игра	тактические действия в учебной игре; проявлять быстроту двигательной реакции и скоростно-силовые способности	<i>Регулятивные:</i> уметь работать в команде, выделять альтернативные и выбирать наиболее эффективные способы достижения цели	навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат
17 - 18	Техника остановки. Обманные действия (финты). ОФП	Закрепление техники остановки двумя шагами, прыжком в игровой деятельности. Обманные действия (финты) на передачу с последующей передачей мяча в другом направлении. Общеподготовительные упражнения с набивными мячами (1-2 кг)	Самостоятельно проводить разминку с мячом; выполнять остановку различными способами без грубых ошибок. Проявлять силовые способности	<i>Коммуникативные:</i> навыки коллективного общения и взаимодействия <i>Регулятивные:</i> работать в группе, строить продуктивное взаимодействие <i>Познавательные:</i> устанавливать причинно-следственные связи	Формирование эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия
19 - 20	«Фол: виды, наказания». Бросок мяча. СФП	Информационное сообщение о видах фолов в баскетболе (персональный, технический, неспортивный) и наказаниях игрока и команды за фолы. Разминка с мячом в парах. Броски мяча одной рукой в прыжке с близкого расстояния от щита в корзину после ловли в движении, одной рукой со среднего расстояния. Попытка трехочкового броска. Серийные прыжки с максимальной высотой подскока	Иметь представление и фолы в баскетболе. Самостоятельно проводить разминку с мячами; выполнять броски мяча точно с соблюдением требований к учебной задаче. Проявлять взрывную силу и скоростную выносливость	<i>Коммуникативные:</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в двигательной деятельности <i>Познавательные:</i> уметь давать определения понятиям	Проявлять сознательную дисциплину и волевые качества, способность к саморегуляции эмоционального состояния
21 - 22	Технико-тактическая подготовка. Игровая практика	Презентационный материал о значении технической и тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Разминка с мячом. Учебная двусторонняя игра с использованием индивидуальных	Знать значение правильной техники и тактики игры для спортивного результата. Правильно выполнять и использовать	<i>Регулятивные:</i> навыки саморегуляции в деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение	Проявлять положительные эмоции, самостоятельность, ответственность и настойчивость; способность к

		и групповых тактических действий с увеличенным объемом игрового времени.	изученные технические элементы баскетбола в тактических действиях и игровой деятельности.	поставленных целей <i>Познавательные:</i> становление смыслообразующей функции познавательного мотива	концентрации и удержанию внимания на способах достижения поставленной цели
волейбол					
23	Теоретическая подготовка. Подготовительные игры. Развитие координационных способностей	Презентационный материал об игровых амплуа: амплуа нападающих игроков первого и второго темпа. Игровая разминка в парах на месте, на сетке, подача. Подготовительная игра «Два мяча через сетку» (по правилам пионерболла двумя мячами). Двусторонняя игра уменьшенными составами: 4х4, 3х3	Знать функции игрового амплуа нападающих игроков первого и второго темпа, требования к таким игрокам, особенности игры игроков первого и второго темпа; проявлять способности к ориентированию в пространстве, к дифференцированию мышечных усилий	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь товарищу в игровых ситуациях <i>Регулятивные:</i> осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности; видеть допущенную ошибку и исправлять ее <i>Познавательные:</i> иметь представление о влиянии занятий спортом на показатели здоровья и личностное развитие человека	Проявлять внимание, коммуникативные способности, стремление к познанию нового; демонстрировать готовность к коллективному взаимодействию, к оказанию моральной поддержки членам своей команды
24	Общая и специальная физическая подготовка. Самоконтроль нагрузки	Ходьба, бег с различными заданиями: на носках, пятках, на внешнем/внутреннем своде стопы, с захлестыванием голени, с остановками и изменением направления движения по зрительному сигналу. Акробатические упражнения на развитие гибкости; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку – 20-30 м); по принципу челночного бега перемещения приставными шагами с набивным мячом в руках (2-3 кг); прыжки на двух из присяда через препятствие (бечевка, резина на высоте 0,5 м); прыжки со	Соблюдать правила безопасного выполнения упражнений с отягощениями, с препятствиями, на скакалке; проявлять гибкость, скоростно-силовые и координационные способности. Выполнять игровые действия, являющиеся техническими элементами волейбола	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать объяснение, анализировать информацию, понимать основу (опорные точки) движения <i>Регулятивные:</i> контролировать ход выполнения действия в соответствии с поставленной задачей <i>Познавательные:</i> определять и оценивать величину функциональной нагрузки по показателям ЧСС	Проявлять мотивы двигательной деятельности, осознавать ее оздоровительное и развивающее влияние на организм; демонстрировать готовность к мобилизации физических и волевых качеств

		скалкой. Подвижная игра «Летучий мяч»	без грубых ошибок		
25	Совершенствование техники перемещений. ОФП	Использование различных способов перемещения и их сочетаний, перемещения с остановками, прыжками, резкой смены направления движения, ловлей и бросками набивных мячей, с имитацией технических приемов игры. Учебная игра с соблюдением основных правил (возможна повторная подача, если первая была неудачной)	Проявлять способности к ориентированию в пространстве; уметь быстро определять наиболее целесообразный способ перемещения применительно к конкретному соревновательному действию и занять удобное положение для его выполнения	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации <i>Регулятивные:</i> выполнять установленные правила двигательной деятельности, при необходимости - корректировать свою работу <i>Познавательные:</i> использовать полученные знания в практической деятельности	Проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои действия на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости; демонстрировать навыки спортивного поведения и сотрудничества со сверстниками и взрослыми
26 - 27	Совершенствованиетехники передачи мяча. ОФП	Самостоятельная волейбольная разминка: содержание отбирается занимающимися. В паре лицом друг к другу на расстоянии 9 метров: первый направляет мяч вперед на 2–3 м, догоняет его и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию; второй выполняет то же самое (по 10-15 передач). Передачи мяча друг другу через сетку с установкой на точность; затем увеличивается или сокращается расстояние (2 мин). В паре на расстоянии 5–6 м: первый выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем передача в прыжке партнеру; второй выполняет то же (по 10-15 передач). Передача мяча из зоны 3(пас) вдоль	Выполнять верхнюю передачу мяча в усложненных условиях; работать в паре и группе по зонам волейбольной площадки; проявлять координационные и скоростно-силовые способности; совершенствовать выход к мячу; освоение функций связующего игрока	<i>Коммуникативные:</i> выражать и излагать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <i>Регулятивные:</i> адекватно выбирать средства достижения цели; проектировать траектории развития через включение в новую деятельность <i>Познавательные:</i> проявлять стремление к освоению новых знаний, умений и навыков; подбирать разминочные упражнения	Проявлять навыки творческого подхода в решении различных задач; проявлять самостоятельность и активность, смелость и настойчивость; творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

		сетки в зоны 2 и 4 на нападающий удар			
28	Совершенствование техники приема мяча. ОФП	Индивидуальная разминка волейболиста. В тройке: два игрока, стоя с мячами у сетки, поочередно посылают их произвольным способом перед собой, третий игрок из 6-й зоны выполняет перемещения вправо/влево под мяч и выполняет прием снизу к сетке (после 5 передач смена). В тройке: игрок из 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом в пределы площадки, два игрока из 6-й зоны перемещаются к мячу и направляют его снизу игроку в 3-ю зону. В группе: прием подачи в 6-й зоне в зону 3. Учебная игра с обязательным выполнением трех касаний мяча	Уметь выполнять индивидуальную разминку волейболиста; демонстрировать правильную технику приема мяча снизу двумя руками в усложненных условиях; проявлять скоростные и координационные способности в игровых заданиях и двусторонней игре	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения <i>Регулятивные:</i> демонстрировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы <i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показать технику выполнения элементов волейбола и их комбинации	Выполнять различные социальные функции (лидер, исполнитель, помощник взрослого); проявлять терпение и выдержку, настойчивость и трудолюбие; сохранять положительные эмоции при выполнении двигательной работы
29	Совершенствование техники подачи. СФП	Специальная разминка в парах через сетку с упражнениями, подводящими к выполнению подачи. Поддачи в правую/левую половины площадки, в дальнюю/ближнюю части площадки. Поддачи на точность последовательно в зоны 1,6,5, 4, 2. Силовые поддачи. Учебная игра в волейбол с полным соблюдением правил	Умение выполнять подачу в заданные зоны игрового поля, с различной силой; проявлять силовые, скоростно-силовые и координационные способности	<i>Регулятивные:</i> определять цели и функций участников групповой деятельности <i>Познавательные:</i> использовать полученные знания в практической деятельности при решении тактических задач спортивной игры	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при решении двигательных задач; развивать тактическое мышление и способность к концентрации внимания
30 - 31	Совершенствование техники нападающего	Специальная разминка в парах с мячом через сетку с упражнениями, подводящими к выполнению нападающего удара. Нападающие	Уметь выполнять специальную разминку; наблюдать за действиями	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе групповой работы; строить обозначенные правилами	Проявлять навыки творческого подхода в решении различных задач, в работе на

	удара и блокирования. СФП	удары с передачи пасующего из зон №2 и 4; через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем; прямой нападающий удар с собственного подбрасывания с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны - высота мяча 1,5–2 м. В парах через сетку у средней линии: первый игрок выполняет бросок мяча в прыжке сверху вниз двумя руками - влево, вправо, вперед, а второй игрок выпрыгивает и закрывает ход движения мяча. Блокирование в зоне 2 (3,4) нападающих ударов по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки. Учебная игра	партнеров и соперника; технически правильно выполнять нападающий удар и одиночное блокирование в усложненных условиях и в игровой деятельности; проявлять силовые и скоростно-силовые способности	коммуникации с судьей, соперником и товарищами <i>Регулятивные:</i> планировать общие способы работы; демонстрировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы <i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание деятельности; использовать в процессе игрового общения специальную волейбольную терминологию	командный результат. Развитие наблюдательности
32 - 33	Игровая подготовка. СФП	Разминочный комплекс. Двусторонняя игра в волейбол полными и уменьшенными составами, с обязательным выполнением трех касаний, с установкой на подачу: на слабого игрока, силовая, по зонам площадки соперника	Играть в волейбол и выполнять подготовку к игре, соблюдать спортивные ритуалы; уметь выполнять установку тренера. Демонстрировать умения спортивного поведения и общения с соперником и судьей	<i>Коммуникативные:</i> использовать адекватные языковые средства в речевых высказываниях о своих эмоциях <i>Регулятивные:</i> четко выполнять правила двигательной деятельности <i>Познавательные:</i> выполнять тактические установки игры в волейбол	Умение не создавать конфликты, проявлять готовность и стремление к преодолению трудностей в коллективной деятельности и в общении со сверстниками
34	Двусторонняя игра в волейбол	Разминочный комплекс. Двусторонняя игра в волейбол полными и уменьшенными составами, с обязательным выполнением трех касаний, с установкой на подачу: на слабого	Играть в волейбол и выполнять подготовку к игре, соблюдать спортивные ритуалы; уметь выполнять установку тренера.	<i>Коммуникативные:</i> использовать адекватные языковые средства в речевых высказываниях о своих эмоциях <i>Регулятивные:</i> четко выполнять правила	Умение не создавать конфликты, проявлять готовность и стремление к преодолению трудностей в

		игрока, силовая, по зонам площадки соперника	Демонстрировать умения спортивного поведения и общения с соперником и судьей	двигательной деятельности <i>Познавательные:</i> выполнять тактические установки игры в волейбол	коллективной деятельности и в общении со сверстниками
--	--	--	--	--	---

8 класс

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
Футбол					
1	Теоретическая подготовка. Тактика нападения: действия без мяча. Игровая подготовка	Устное сообщение о мерах предупреждения переутомления у спортсменов, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям футболом. Игровая разминка. Технические комбинации в парах: ведение-передача-остановка-финт-удар различными способами. Закрепление тактических действий без мяча: «открытие» - перемещение с целью создания выгодных условий получения мяча от партнера, «отвлечение соперника» - перемещение с целью увести за собой соперника и обеспечить свободу действий партнеру, «создание численного преимущества» - перемещение в зону, где находится партнер с мячом. Все действия выполняются в учебной игре	Иметь представление о мерах предупреждения и профилактике утомления и травматизма на занятиях футболом; на уровне умения выполнять технические комбинации и индивидуальные тактические действия без мяча в игровой деятельности; проявлять внимание и тактическое мышление; демонстрировать способность к ориентированию в пространстве	<i>Коммуникативные:</i> уметь обсуждать содержание и результаты совместной деятельности; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения <i>Познавательные:</i> применять умения и знания техники и индивидуальной тактики футбола в игровой деятельности	Иметь представление и базовые умения организации здоровьесберегающей деятельности; понимать необходимость личного участия в формировании собственного здоровья; проявлять волевые и психофизические качества (восприятие, концентрация внимания, оперативная память, мышление)
2	Общая и специальная физическая	Разминка в парах с мячом на месте и в движении. Упражнения ОФП: перебрасывания набивного мяча (2	Самостоятельно выполнять разминку футболиста и	<i>Коммуникативные:</i> владеть навыками речевого отображения (объяснить	Демонстрировать готовность к мобилизации

	подготовка	кг) с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад; упражнения с сопротивлением в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения СФП: выполнение элементов техники в быстром темпе; «Челночный бег» (туда и обратно) 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м; спрыгивание (высота 40-50 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м; удары по мячу ногой и головой на дальность и силу в тренировочную стенку, ворота; толчки плечом партнера, борьба за мяч; прыжки с разбега толчком одной/двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Контроль нагрузки по показателю ЧСС	контролировать нагрузку по ЧСС; проявлять скоростную и силовую выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; быстроту и точность движений с мячом. Проявлять волевые и нравственные качества, настойчивость в достижении цели; применять на практике знания правил безопасного выполнения упражнений с сопротивлением партнера	характер реакции организма на функциональную нагрузку по ЧСС). <i>Регулятивные:</i> самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма. <i>Познавательные:</i> акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности	физических ресурсов и пониманию необходимости развития физических способностей; демонстрировать стремление к работе на результат, самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
3 - 5	Технико-тактические комбинации.	Комплексы ОРУ в движении. Самостоятельная разминка в парах с мячом. Комбинации при	На уровне умения выполнять индивидуальные и	<i>Коммуникативные:</i> добывать необходимую информацию с помощью	Проявлять способность к концентрации

	СФП	стандартных положениях – при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловом и штрафном ударе, при свободном ударе от ворот. Комбинации в парах – «в стенку», «скрещивание», «передача в одно касание». Комбинации в тройках – «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание». Стремиться при изучении новых комбинаций включать как можно больше частей одной, ранее изученной комбинации. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, финтами, передачами и ударами по воротам (в тренировочную стенку) различными способами	групповые технико-тактические комбинации, специальные упражнения в парах и группах; проявлять координационные и скоростно-силовые способности, тактическое мышление и способность к концентрации и удержанию внимания	вопросов, уметь логически грамотно аргументировать, излагать и обосновывать собственную точку зрения <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями; сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> самостоятельно применять усвоенные знания, умения и способы деятельности для решения новых задач (проблем)	внимания, ответственность, упорство и трудолюбие; демонстрировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; демонстрировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и правилах эффективного сотрудничества
6 - 7	Технико-тактическая подготовка с учетом амплуа полевого игрока. СФП	Разминка футболиста с мячом и без мяча на месте и в движении. Действия защитника: персональная защита, действия в зоне, опека, единоборства, борьба в воздухе, страховка партнера и вратаря, противодействие передачам и ударам соперника, активное включение в атаку. Действия нападающего: выбор активной позиции вблизи ворот соперника, скоростной индивидуальный маневр на фланге, «прострел» мяча в штрафную площадь, взаимодействие с партнерами по атаке. Игрок	Самостоятельно проводить разминку футболиста; знать и эффективно реализовывать функции своего игрового амплуа в игровых заданиях и в учебной игре; проявлять оперативное мышление, внимание; уметь контролировать свои движения с мячом и целесообразно	<i>Коммуникативные:</i> обсуждать содержание и результаты совместной деятельности <i>Регулятивные:</i> уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата <i>Познавательные:</i>	Сохранять положительные эмоции при выполнении двигательной работы; проявлять ответственность, уверенность в себе, волевые качества и положительные черты характера; демонстрировать мотивацию к достижению и готовность к

		средней линии: организация перехода от обороны к атаке, обеспечение команде длительного владения мячом, препятствие ответной атаке соперника, контроль середины поля и ближайших соперников, страховка и взаимодействие с партнерами. Все функции отрабатываются в игровых заданиях или в учебной игре	но перемещаться в игровом пространстве Уметь наблюдать за действиями партнеров и соперника и принимать адекватные ответные технико-тактические решения; проявлять физические качества	уметь понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и проявлять способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	оказанию моральной поддержки членам своей команды
8 - 11	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игровая подготовка	Разминка футболиста в «квадрате». Тактические действия в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки - использование передач на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом; игра в одно касание; смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Тактические действия в защите: правильный выбор позиции и страховка при организации противодействия атакующим комбинациям; создание численного превосходства в обороне; взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры». Все действия отрабатываются в игровых заданиях и в учебной игре	Технически правильно выполнять упражнения разминки футболиста в «квадрате»; выполнять заданную технико-тактическую комбинацию или ее варианты в групповых игровых заданиях и в учебной игре; играть в футбол по установленным правилам; проявлять скоростную и координационную выносливость, быстроту двигательной реакции и «взрывную силу»	<i>Коммуникативные:</i> уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей <i>Регулятивные:</i> уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; определять наиболее эффективные способы достижения результата <i>Познавательные:</i> акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности	Демонстрировать дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных коллективных задач; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры и спорта для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве
Баскетбол					
12	Теоретичес-	Устное сообщение о нарушениях	Знать правила	<i>Коммуникативные:</i>	Демонстрировать

	какая подготовка. Ловля и передача мяча. СФП	правил игры в баскетбол, связанных с соблюдением времени (правило 3,5,8 и 24-х секунд). Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и одной с поддержкой другой. Передача мяча двумя руками от головы. Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, броски набивного мяча	соблюдения времени в различных игровых ситуациях; выполнять ловлю и передачи мяча в усложненных условиях без грубых ошибок. Проявлять скоростно-силовые способности	осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнера <i>Регулятивные:</i> устанавливать целевые приоритеты <i>Познавательные:</i> осуществлять логическую операцию перехода от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом	интерес к командно-игровой деятельности, упорство и настойчивость в достижении поставленной цели. Проявлять толерантность и положительные качества личности
13	Общая и специальная физическая подготовка	Разминка с гимнастическими палками. Общеподготовительные упражнения: прыжки со скакалкой, упражнения с гантелями (юноши 3 кг, девушки 2 кг), упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Специальные упражнения: серийные прыжки с максимальной высотой подскока, броски набивного мяча (2-3 кг) на дальность, метание теннисного мяча в цель	Самостоятельно выполнять разминку и контролировать нагрузку по ЧСС; проявлять общие и специальные двигательные способности	<i>Коммуникативные:</i> в процессе коммуникации точно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия <i>Регулятивные:</i> проявлять способность к полноценному решению задач <i>Познавательные:</i> знать двигательные способности, обеспечивающие успешность деятельности	Проявлять мотивацию достижения и готовность к преодолению трудностей на основе стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
14 - 15	Технические действия: ведение, передача и броски мяча.	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м, бег со сменой направления по зрительному/звуковому сигналу. ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча с пониженной высотой отскока; передачи снизу, сбоку, из рук в руки; ловля двумя руками мяча, летящего на уровне	Выполнять изученные элементы баскетбола в усложненных условиях с соблюдением заданных технических требований	<i>Коммуникативные:</i> брать инициативу в организации совместного действия <i>Регулятивные:</i> проявлять умение регулировать и контролировать свои действия <i>Познавательные:</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

		груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу); броски из под кольца.		понимать функциональный смысл и направленность воздействия на организм игровых действий	
16	Групповая тактическая подготовка. СФП	Повторение правил использования тактических комбинаций. Игровые упражнения в парах и тройках с использованием ведения, передач, остановок изученными способами. Тактические действия: действия трех нападающих против двух и трех защитников. Специальные упражнения на развитие способности к переключению и концентрации внимания	Выполнять изученные элементы техники баскетбола без грубых ошибок; видеть и оценивать позиционные перемещения своих партнеров и соперников	<i>Коммуникативные:</i> определять функции участников групповой деятельности <i>Регулятивные:</i> определять способы действий в рамках предложенных условий и требований <i>Познавательные:</i> понимать содержательную наполненность и конкретность учебных целей	Демонстрировать интерес к командно-игровой деятельности, упорство и настойчивость в достижении поставленной цели. Развитие психофизических качеств
17 - 18	Техническая подготовка: ведение, передачи, перехват/отбор и броски мяча	Бросок мяча в корзину двумя и одной рукой от плеча в движении изпод кольца, после двух шагов, в прыжке. Комбинации технических элементов в паре: ведение вокруг стоек – передача за спиной – бросок в корзину с двух шагов. Комбинации из технических элементов: быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Учебная игра	Выполнять броски мяча и комбинации из элементов баскетбола с соблюдением заданных технических требований; соблюдать правила игры в баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> уметь эффективно общаться в игровой деятельности <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу <i>Познавательные:</i> использовать спортивную терминологию в процессе игровой деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Проявление уважительного отношения к товарищам по команде и соперникам
19	Групповые тактические действия в нападении и защите. СФП	Групповые тактические действия: позиционное нападение со сменой места, взаимодействие двух игроков через заслон с последующим броском мяча в корзину, личная защита. Специальные упражнения на развитие быстроты двигательной реакции и «быстрой силы». Учебная игра	Знать правила выполнения тактических действий; проявлять специальные физические способности; играть в баскетбол с соблюдением изученных правил	<i>Коммуникативные:</i> эффективно общаться в игровой деятельности <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату <i>Познавательные:</i> самостоятельно делать обобщения и выводы	Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Демонстрировать положительное отношение к совместной деятельности

20	Технико-тактическая подготовка.	Ведение мяча, изменяя высоту отскока и скорость передвижения; передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением; ловля мяча в прыжке одной и двумя руками; броски мяча в кольцо/щит после перемещения и подбор отскока с последующим розыгрышем. Освоение защиты кольца, помеха попаданию мяча	Знать и уметь выполнять технические приемы без грубых ошибок; согласовывать свои действия с действиями партнера	<i>Коммуникативные:</i> демонстрировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) <i>Регулятивные:</i> планировать пути достижения целей <i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия	Проявлять тактическое мышление и способность к переключению внимания. Демонстрировать бережное отношение к своему здоровью и здоровью партнеров/соперников в контактной двигательной деятельности
21 - 22	Игровая подготовка. СФП	Самостоятельная разминка с мячом на месте и в движении. Контроль нагрузки по показателю ЧСС. Учебная игра с увеличенным числом игровых четвертей	Самостоятельно проводить разминку с мячом; осуществлять контроль и оценку величины функциональной нагрузки; проявлять игровую выносливость	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную работу в группе <i>Регулятивные:</i> выделять альтернативные способы достижения цели <i>Познавательные:</i> определять величину нагрузки	Владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения
волейбол					
23	Теоретическая подготовка. ОФП	Устное сообщение (презентация, видеоролик) об игровых амплуа: амплуа либеро. Встречные эстафеты с техническими элементами волейбола. ОРУ в парах с набивными мячами (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг). Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса с гантелями. Упражнения на растяжку	Знать функции игрового амплуа и особенности игры игрока либеро, требования к такому игроку; правильно выполнять технические приемы волейбола в условиях соревновательной борьбы; проявлять силовые способности	<i>Коммуникативные:</i> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание нового материала <i>Регулятивные:</i> демонстрировать способность поиска средств решения двигательной задачи <i>Познавательные:</i> иметь представление о специфических амплуа в волейболе	Формирование потребности вникать в суть изучаемых проблем, ставить вопросы, затрагивающие основы знаний, личный, социальный, исторический жизненный опыт
24	Общая и	Самостоятельная разминка с	Самостоятельно	<i>Коммуникативные:</i>	Проявлять

	специальная физическая подготовка	волейбольным мячом в парах. Специальные упражнения на развитие физических способностей, обеспечивающих успешность технических действий в нападении: броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке через сетку (серийно); метание теннисного мяча правой/левой рукой в цель на стене (высота 1,5-2 м, расстояние – 8-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; с собственного подбрасывания отбивание баскетбольного мяча в прыжке двумя ладонями в стену в высшей точке взлета; то же спиной к стене, по сигналу поворот на 180° и отбивание мяча в прыжке с набрасывания партнера. Контроль нагрузки по показателю ЧСС.	проводить разминку; выполнять специальные упражнения в полном соответствии с требованиями к объему и интенсивности нагрузки; оценивать величину нагрузки по показателю ЧСС	действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия <i>Регулятивные:</i> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу <i>Познавательные:</i> осознавать сущность и особенности изучаемых объектов, процессов и явлений	положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; проявлять волевые качества и мотивы двигательной деятельности; осознавать личностный смысл регулярных физкультурно-спортивных занятий
25	Технико-тактическая подготовка: перемещения и выход под мяч	Разминка волейболиста без мяча и в парах с мячом. Совершенствование техники перемещений различными способами с выходом под мяч и имитацией приема мяча сверху/снизу. Учебная игра с правилами участия в игре игрока-либеро, трех касаний и передачи из зон №2 и №3 на нападающий удар	Уметь ориентироваться в пространстве, быстро определять наиболее целесообразный способ перемещения применительно к конкретному соревновательному действию, удобное положение для его выполнения	<i>Коммуникативные:</i> аргументировать (пояснять или комментировать) свою позицию или оценку <i>Регулятивные:</i> выполнять практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>Познавательные:</i> устойчивый познавательный интерес	Проявлять дисциплинированность, самостоятельность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат
26 -	Технико-тактическая	Разминка волейболиста без мяча и с мячом в тройках на месте и в	Уметь выполнять верхнюю/нижнюю	<i>Коммуникативные:</i> конструктивно обсуждать	Демонстрировать интерес к командно-

27	подготовка: передача мяча. СФП	движении. Совершенствование техники передачи мяча: три игрока в зонах 2,3 и 4 выполняют передачи по прямой в зоны 1,6 и 5, из которых поочередно выполняют передачу из глубины площадки остальные игроки; с обеих сторон сетки игроки располагаются в 1-й и в 5-й зоне, поочередно выполняют выход к сетке и передачу вдоль нее, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны (5-6 мин); в тройках на одной линии передачи назад за голову средним игроком (смена после 20-25 передач); в зоне 2 выполняет пас в прыжке вдоль сетки в зоны 3 и 4 на нападающий удар. Учебная игра	передачу волейбольного мяча, работать в паре и в группе по зонам площадки; играть в волейбол с использованием верхней передачи для нападающего удара в различных зонах нападения; проявлять координационные способности, взрывную силу и быстроту двигательной реакции	содержание учебной работы и приходиться к общему выводу <i>Регулятивные:</i> осуществлять актуальный контроль на уровне произвольного внимания; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации <i>Познавательные:</i> становление смыслообразующей функции познавательного мотива	игровой деятельности; упорство и настойчивость в достижении поставленной цели; проявлять толерантность и положительные качества личности
28 - 29	Технико-тактическая подготовка: подача, прием мяча. СФП	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками, баскетбольными мячами. Разминка с волейбольным мячом в парах (тройках) на месте. Совершенствование техники верхней подачи и приема мяча снизу: в парах - подача верхняя прямая с расстояния 8-10 м и прием мяча; то же через сетку; прием подачи в 6-й зоне у линии нападения в зону 3. Комбинация: прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения в зону 2, пас в зоны 3 или 4, нападающий удар в правую/левую половину площадки	Самостоятельно выполнять разминку волейболиста; выполнять защитные действия: прием подачи, прием мяча от нападающего удара без грубых ошибок; уметь выполнять подачу точно в заданные места игрового поля, с различной силой и скоростью полета; проявлять взрывную	<i>Коммуникативные:</i> определять цели и функций участников действия, способы взаимодействия; строить доброжелательные рабочие отношения <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результату <i>Познавательные:</i> проявлять познавательную активность и стремление к	Проявлять навыки творческого подхода в решении различных задач, в работе на командный результат. Проявлять мотивы командно-игровой деятельности и демонстрировать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Демонстрировать активность и

		соперника. Многократные подачи в прыжке с целью добиться стабильности при «максимуме усилий и минимуме ошибок»; подача верхняя прямая на точность (в указанные зоны) при максимальной точности. Учебная игра	силу, способность к дифференцированию мышечных усилий	саморазвитию	инициативность в групповой и командной работе
30 - 31	Технико-тактическая подготовка: нападающий удар, блокирование. СФП	Игровая разминка (подвижная игра, подводящая к волейболу, или эстафеты с волейбольным мячом). Совершенствование техники нападающего удара: каждый игрок, имея три мяча, с передачи связующего выполняет нападающий удар правой/левой рукой из зон 4 и 2 в зоны 1,6 и 5 на площадке соперника; многократные нападающие удары с заниженной, короткой передачи, со второй линии. Совершенствование техники блокирования: броски резиновых мячей из зон 3,4, и 2 в разных направлениях у сетки, с задней линии потоком, блокирующий задерживает мячи, вначале стоя на подставке, затем в прыжке с места; то же, но выполняются нападающие удары собственного подбрасывания; то же, но блокирование выполняют двое, трое (вначале они на подставке, затем в прыжке с места). Двусторонняя игра	Без грубых ошибок выполнять технические элементы волейбола в условиях соревновательной борьбы; выполнять нападающий удар в усложненных условиях; соблюдать меры предупреждения травматизма при выполнении блокирования; проявлять взрывную силу, координационные способности и тактическое мышление	<i>Коммуникативные:</i> практическое освоение морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества <i>Регулятивные:</i> при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения <i>Познавательные:</i> использовать информацию для установления причинно-следственных связей и зависимостей, объяснений и доказательств фактов в различных практических ситуациях	Готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении
32	Игровая подготовка.	Разминочный комплекс. Двусторонняя игра в волейбол	Играть в волейбол и выполнять подготов-	<i>Коммуникативные:</i> координировать собственное	Формирование эмпатии как

- 33	СФП	полными и уменьшенными составами, с обязательным выполнением трех касаний, с тактическими установками на подачу (на слабого игрока, силовая, по зонам площадки соперника) и нападающий удар (по ходу, с переводом, с отскоком от блока, скидка)	ку к игре, соблюдать спортивные ритуалы; уметь выполнять установку тренера. Демонстрировать умения спортивного поведения и общения с соперником и судьей; проявлять специальные двигательные способности	мнение с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности <i>Регулятивные:</i> выделять альтернативные способы достижения цели <i>Познавательные:</i> порождение нового типа познавательных интересов (интереса не только к фактам, но и к закономерностям)	осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия
34	Двусторонняя игра в волейбол	Разминочный комплекс. Двусторонняя игра в волейбол полными и уменьшенными составами, с обязательным выполнением трех касаний, с тактическими установками на подачу (на слабого игрока, силовая, по зонам площадки соперника) и нападающий удар (по ходу, с переводом, с отскоком от блока, скидка)	Играть в волейбол и выполнять подготовку к игре, соблюдать спортивные ритуалы; уметь выполнять установку тренера. Демонстрировать умения спортивного поведения и общения с соперником и судьей; проявлять специальные двигательные способности	<i>Коммуникативные:</i> координировать собственное мнение с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности <i>Регулятивные:</i> выделять альтернативные способы достижения цели <i>Познавательные:</i> порождение нового типа познавательных интересов (интереса не только к фактам, но и к закономерностям)	Формирование эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

9 класс

№	тема занятия	основные элементы содержания	предметные результаты	УУД	личностные результаты
Футбол					
1	Теоретическая подготовка.	Беседа на тему «Положительные и отрицательные моменты в ходе	Знать факторы, влияющие на	<i>Коммуникативные:</i> иметь представление об	Проявлять нравственные

	Игровая подготовка. СФП	игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств игрока». Комбинации из элементов техники: ведение-передача-прием-остановка мяча; дриблинг-обманные действия-передача-основка-удар по мячу. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий в атаке и обороне: игра в малых составах 1x1, 2x2 с нейтральным игроком	результативность командных действий; демонстрировать технику футбола на уровне двигательного навыка; проявлять быстроту двигательной реакции, способность к ориентированию в пространстве и координационную выносливость	эффективных коммуникациях в командной деятельности <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно проектировать траекторию личностного и спортивного развития через включение в новые виды двигательной и познавательной деятельности <i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи и стремиться их выполнить	качества личности в различных ситуациях соревновательной борьбы; проявлять выдержку и личную ответственность за результат командной деятельности
2	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Гимнастические упражнения с предметами (набивными мячами, гантелями, скалками, резиновыми амортизаторами); силовые упражнения на фитболах на развитие силы мышц спины, брюшного пресса, бедра, плечевого пояса; прыжковые упражнения – многоскоки, тройной прыжок, в высоту с разбега. Специальные упражнения: стартовые рывки к мячу в соревновании с партнером за овладение мячом; бег с «тенью» с мячом; прыжки на двух ногах через препятствия, с продвижением вперед/в стороны, по ступенькам; жонглирование мячом ногами/головой; игра 3x1, 3x2, 4x2 в одно касание. Упражнения для вратарей:	Самостоятельно выполнять разминку; проявлять скоростную выносливость, способность к поддержанию ритма, быстроту и точность движений с мячом; соблюдать правильную технику безопасного приземления прыжковых упражнениях; демонстрировать владение приемами самоконтроля функциональной нагрузки по показателю ЧСС	<i>Коммуникативные:</i> владеть навыками речевого отображения (объяснить характер реакции организма на функциональную нагрузку по ЧСС) <i>Регулятивные:</i> самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма <i>Познавательные:</i> наблюдать и анализировать влияние физической нагрузки на функциональное состояние организма	Владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения и физического переутомления; уметь и быть готовым к проявлению волевых качеств и мобилизации физических возможностей организма; свободно и уверенно соблюдать правила эффективного группового взаимодействия

		ловля и броски набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон; серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, с отягощением; ловля теннисного мяча. Контроль нагрузки по показателю ЧСС			
3 - 5	Техническая подготовка. СФП	Разминка в парах/тройках с мячом на месте и в движении. Совершенствование техники: ведения мяча по прямой и с изменением направления; передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы в движении; остановки внутренней стороной стопы и подошвой катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад, остановки грудью летящего мяча с переводом; ударов правой/левой ногой по летящему мячу. Учебная игра	На уровне двигательного навыка выполнять технические элементы, комбинации технических приемов; проявлять скоростно-силовые и координационные способности	<i>Коммуникативные:</i> строить обозначенные правилами коммуникации с соперником и товарищами по команде <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату <i>Познавательные:</i> проявлять стремление к освоению новых знаний, умений и навыков	Проявлять способность к концентрации внимания, ответственность, упорство и трудолюбие; демонстрировать настойчивость и смелость в достижении командного результата
6 - 8	Тактическая подготовка. СФП	Разминка с мячом на месте и в движении. Тактика защиты: совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча, правильного выбора позиции при страховке и организации противодействия атакующим комбинациям соперника; организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Тактика нападения:	Самостоятельно проводить разминку с мячом и без мяча; знать и правильно выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические задания в защите и нападении; соблюдать правила предупреждения травматизма при	<i>Коммуникативные:</i> обсуждать содержание и результаты совместной деятельности <i>Регулятивные:</i> уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения	Демонстрировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и правилах эффективного сотрудничества; проявлять доброжелательность и эмоционально-

		маневрирование на поле - «открытие» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключение из глубины обороны; организация постепенного и быстрого нападения по избранной тактической схеме; взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Учебная игра	контактных действиях с игроками; выполнять технические приемы в тактических действиях на уровне стойкого навыка; проявлять морально-волевые и нравственные качества, двигательные способности и положительные черты характера	результата <i>Познавательные:</i> уметь понимать причины успеха/неуспеха двигательной деятельности и проявлять способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	нравственную отзывчивость, моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора
9 - 11	Интегральная подготовка.	Разминка в парах с мячом и без мяча. Специализированные упражнения «квадраты» с установкой на длительное удержание мяча путем его передач и перемещений игроков в пределах квадратной или прямоугольной площадки различных размеров. Варианты «квадратов»: число игроков - 3х3, 4х4, 5х5, 6х6, 7х7, 8х8; со специальными заданиями - «взятие бровки», удержание мяча в одинаковых составах или с одним-двумя нейтральными, где за счет изменения количества касаний мяча, размеров площадки варьируют темп нагрузки, а с введением персональной опеки и коллективного отбора увеличивают количество и жесткость	Самостоятельно выполнять разминку в парах; повышать уровень индивидуальных и групповых технико-тактических взаимодействий; улучшать функциональное состояние систем энергообеспечения двигательной работы и уровень специальной выносливости; проявлять положительные черты характера, стремление к взаимопомощи и	<i>Коммуникативные:</i> активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей <i>Регулятивные:</i> уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; определять наиболее эффективные способы достижения результата <i>Познавательные:</i> акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности	Демонстрировать дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач коллективной деятельности. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, мотивов учебной деятельности

		единоборств. Двусторонние игры, направленные на совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий, совершенствование технического мастерства, на развитие различных видов выносливости (силовой, скоростной, координационной). Использование специальных установок-заданий: - с введением персональной опеки; - ограничение площади ворот, числа касаний мяча ногами и т.п.	взаимоподдержке, к самовоспитанию и самосовершенствованию		и личностного смысла учения. Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности
Баскетбол					
1	Теоретическая подготовка. СФП	Устное сообщение (презентация, видеоролик) о зонных системах защиты (2-1-2,2-3,3-2,1-3-1) и защите зонным прессингом (2-1-2,1-2-2,2-2-1). Выполнение технических элементов футбола в парах, тройках. Специальные упражнения на развитие взрывной силы: толкания, броски ногами набивных мячей (2-3 кг) на дальность; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства. Учебная игра	Иметь представление о системах защиты в баскетболе; использовать эти системы в двусторонней игре. Выполнять упражнения СФП с максимальным проявлением функциональных возможностей	<i>Коммуникативные:</i> демонстрировать умение работать в команде <i>Регулятивные:</i> владеть основами принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной деятельности <i>Познавательные:</i> анализировать влияние физической нагрузки на функциональное состояние организма	Проявлять самостоятельность и осознание личностного смысла учения, способность к мобилизации личностных и физических ресурсов
2	Общая и специальная физическая подготовка	Повторение техники передвижения с мячом и без мяча, ведения мяча правой/левой рукой без зрительного контроля, передачи и ловли в парах различными способами. Специаль-	Выполнять игровые действия различной функциональной направленности; проявлять скоростные	<i>Регулятивные:</i> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; осуществлять поиск и выделение необходимой	Проявлять мотивацию достижения и готовность к преодолению трудностей на основе

		ные упражнения на развитие скоростных способностей: сочетание бега в среднем темпе с тах скоростью; пробежки коротким отрезком тах скоростью из сложных исходных положений, с изменением направления движения; сочетание технических приемов с быстрым бегом и изменением направления движения	и координационные способности	информации <i>Познавательные:</i> называть специфические физические способности, необходимые для успешного выполнения технических приемов баскетбола	стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
3 - 5	Теоретическая подготовка. Техника и тактика нападения	Устное сообщение (презентация, видеоролик) о нападении против зонного прессинга, против личной системы защиты. Разминка в движении. ОРУ с баскетбольным мячом. Закрепление техники и тактики нападения в двусторонней игре	Самостоятельно выполнять разминку баскетболиста в движении; правильно выполнять технические приемы нападения в различных игровых ситуациях	<i>Коммуникативные:</i> демонстрировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками <i>Регулятивные:</i> осуществлять самоконтроль своих действий <i>Познавательные:</i> уметь рассказать, объяснить и показать тактические системы игры	Проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
6 - 7	Индивидуальные и групповые действия в нападении. СФП	Действия в нападении со сменой ритма движения, с дриблингом, с бросками мяча в корзину, с постановкой заслонов. Специальные упражнения на развитие силовых способностей: в преодолении собственного веса (подтягивание, сгибание и разгибание рук, поднимание и отпускание туловища) и веса партнера (упражнение с сопротивлением партнера)	Сохранять правильную технику приемов нападения в различных игровых ситуациях; проявлять силовые способности в специальных упражнениях и в игровых заданиях	<i>Коммуникативные:</i> проявлять навыки учебного сотрудничества <i>Регулятивные:</i> планировать общие способы работы <i>Познавательные:</i> понимать учебные задачи занятия и стремиться их выполнить	Демонстрировать стремление к работе на результат, интерес и положительное отношение к командно-игровым видам спорта
8	Индивидуаль	Действия в защите со сменой ритма	Сохранять	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие

- 9	ные и групповые действия в защите. СФП	движения, против дриблинга, против бросков мяча в корзину, против заслона. Специальные упражнения на развитие скоростной выносливости: игра 1х1 и 2х2, игра без ведения мяча, игра с увеличением продолжительности каждого отрезка, игра на одну «корзину», игра на уменьшенной площадке и т.д.	правильную технику приемов защиты в различных игровых ситуациях; проявлять скоростную выносливость в специальных упражнениях и в игровых заданиях	сохранять доброжелательное отношение друг к другу <i>Регулятивные:</i> уметь работать по образцу <i>Познавательные:</i> получать необходимую информацию в процессе двигательной деятельности	ответственного отношения к порученному делу, проявления сознательной дисциплины и развитие волевых качеств
10 - 11	Броски мяча в корзину. СФП	Броски мяча в корзину с 3-х секундной зоны, со средней и дальней дистанции, с двух шагов левой и правой рукой, штрафной бросок. Специальные упражнения на развитие прыгучести: прыжки в различных направлениях, с места, с ходу, толчком с одной и 2-х ног, в тесном соприкосновении с соперником. Учебная игра	Сохранять правильную технику и добиваться точности бросков в различных игровых ситуациях; проявлять прыгучесть в специальных упражнениях и в игровых заданиях	<i>Коммуникативные:</i> умение эффективного общения в игровой деятельности <i>Регулятивные:</i> проявлять способность к полноценному решению задач <i>Познавательные:</i> использовать спортивную терминологию в процессе игровой деятельности	Проявлять самостоятельность и осознание личностного смысла учения, способность к мобилизации личностных и физических ресурсов
Волейбол					
1	Теоретическая подготовка: определение понятия «спортивная команда». Игровая подготовка	Устное сообщение (презентация, видеоролик, Интернет-информация) о волейбольной команде как коллективе, о психологии спортивной команды. Подвижная игра «Два мяча через сетку». Двусторонняя игра	Иметь представление о структуре команды, психологических аспектах ее управления, роли игроков в команде, взаимодействии игроков в команде, взаимодействии тренера и игроков; играть в волейбол при полном соблюдении правил	<i>Коммуникативные:</i> уметь вести дискуссию, обсуждать новый материал <i>Регулятивные:</i> брать на себя инициативу в организации совместного действия <i>Познавательные:</i> делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации	Формирование положительного отношения к занятиям спортом, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом

					совершенстве
2	Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение игровых заданий с направленным развитием общих и специальных физических способностей: упражнения с отягощениями масса отягощения в % от массы тела – 80% при приседаниях, 40% при выпрыгивании, 30% при выпрыгивании из приседа; прыжки-многоскоки у щита/стены с касанием ладонями на максимальной для игрока высоте; многократные броски набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками; многократные передачи волейбольного мяча в стену с постепенным увеличением расстояния; броски гандбольного мяча через сетку одной рукой из-за головы. Самоконтроль нагрузки по показателю ЧСС. Встречные эстафеты с элементами техники волейбола	Выполнять специальные игровые задания и упражнения в полном соответствии с требованиями к объему и интенсивности нагрузки; уметь оценивать величину нагрузки по показателю ЧСС; демонстрировать правильную технику волейбола в условиях соревновательной борьбы	<i>Регулятивные:</i> уметь работать по правилам, по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; контролировать, давать оценку и, при необходимости, корректировать свои действия. <i>Познавательные:</i> использовать полученные знания и умения в практической деятельности	Проявлять мотивацию достижения и готовность к преодолению трудностей на основе стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
3 - 5	Технико-тактическая подготовка: индивидуальные действия в защите и нападении. СФП	Разминка с различными способами перемещения: лицом/ спиной, с ускорениями и остановками, по линиям и зонам площадки, вдоль сетки с прыжками. Технические действия в нападении: при передачах – на удар игроку лицом/ спиной, сильнейшему нападающему, после имитации нападающему в противоположную сторону, в зону без блока; при подачах – на «слабого» игрока, на вышедшего на замену,	Демонстрировать правильную технику перемещений различными способами; выполнять индивидуальные технико-тактические действия в строгом соответствии с поставленной задачей; проявлять специальные	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и общаться, управлять своим поведением и поведением партнера <i>Регулятивные:</i> планировать и выполнять практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>Познавательные:</i>	Проявлять дисциплинированность, самостоятельность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; демонстрировать навыки творческого подхода в решении

		на выходящего игрока задней линии, на силу/точность; при нападающем ударе – чередование способов ударов, удары и скидки, силовые удары, удары от блока в «аут». Техничко-тактические действия в защите: прием мяча с подачи в зоны №3 и 2, страховка при игре «углом» вперед/назад, блокирование «диагонали»/ «линии» Двусторонняя игра	физические способности в игровых заданиях и в двусторонней игре	стараться понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	различных задач, в работе на результат
6 - 8	Техническая и технико-тактическая подготовка: групповые действия в защите и нападении. Развитие психофизических способностей	Разминка волейболиста без мяча и с мячом в парах. Техничко-тактические действия в нападении: одно-ступенчатые – один нападающий взаимодействует с пасующим (удары с различных передач в зонах 2,3 и 4), двуступенчатые – несколько нападающих взаимодействуют с пасующим (комбинации «крест», «обратный крест», «волна», «взлет», «эшелон»). Техничко-тактические действия в защите: двойное и тройное блокирование, страховка нападающих и блокирующих при различных тактических схемах игры. Двусторонняя игра	Иметь общее представление и демонстрировать умение использовать групповые тактических действия в нападении и защите и условиях игры; проявлять тактическое мышление и способность к концентрации внимания	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и общаться, управлять своим поведением и поведением партнера <i>Регулятивные:</i> уметь контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности и деятельности товарищей <i>Познавательные:</i> анализировать правильность решения учебных задач, находить ошибки и способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; проявлять волевые качества и мотивы физкультурно-спортивной деятельности; осознавать личностный смысл занятий физическими упражнениями спортивной направленности
9 - 11	Игровая подготовка. СФП	Разминка с мячом в парах, на сетке, подача. Соревнования по технико-тактической подготовке: по отдельным приемам игры – передачи, подачи, нападающие удары на точность, блокирование и страховка; на переключение приемов игры и тактических	Демонстрировать технические элементы и технико-тактические действия без грубых ошибок в условиях соревновательной борьбы; проявлять	<i>Коммуникативные:</i> определять цели и функций участников деятельности, способы взаимодействия; строить доброжелательные рабочие отношения <i>Регулятивные:</i> уметь контролировать процесс	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

		действий – передачи в стену стоя и сидя, передачи в стену стоя лицом/спиной к ней; нападающий удар с собственного подбрасывания в заданную зону – одиночное блокирование. Двусторонние игры полными и неполными составами (5х5, 4х4, 3х3). Соревнования с командами других классов, школ, районов	высокую работоспособность, специальные физические способности и игровое мышление	и оценивать результат своей деятельности и деятельности товарищей <i>Познавательные:</i> понимать функциональный смысл и направленность воздействия на организм специальных игровых действий	о нравственных нормах. Формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями
--	--	---	--	--	---

III. Содержание

3.1. Содержание деятельности по разделу «Баскетбол»

5-6 класс

I. Основы знаний

Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Двигательный режим. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности контактного взаимодействия на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол, оборудование и инвентарь.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, ускорения 30-60 м, повторно-переменный бег, кросс до 1500 м, челночный бег 4х10 м, бег с изменением скорости и направления, 6-минутный бег. Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, прыжки через скакалку, с поворотом на 180°, высокодальние прыжки, напрыгивание на гимнастическую скамейку.

Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений одной и двумя руками, метание малого мяча на дальность и в цель. Упражнения с отягощением (гантели 1 кг) для развития силы, упражнения для развития гибкости, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц брюшного пресса и спины.

III. Техничко-тактическая подготовка

Стойка игрока, передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ловля мяча с шагом и со сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте, передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита, одной рукой с места, после ведения и остановки, в движении после двух шагов. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола. Эстафеты с направленным развитием общих и специальных физических способностей. Учебная игра по упрощённым правилам.

7-8 класс

I. Основы знаний

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Реакция организма на различные виды нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, оказание первой помощи при травмах. Двигательные способности и основы методики их развития. Правила игры в баскетбол, основные правила судейства (функции и жесты судьи по баскетболу).

II. Общая и специальная физическая подготовка

Бег на различные дистанции, ускорения, повторно-переменный бег 50-150 м, кросс до 2000 м, челночный бег 6х10 м, шестиминутный бег, бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, тройной и пятерной прыжок с места, запрыгивания на высоту до 80 см, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (до 2 кг) из различных исходных положений, метание теннисного мяча на дальность и точность. Упражнения на развитие гибкости, силовых способностей с отягощением и в сопротивлении, подтягивание на перекладине сериями, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений.

III. Техничко-тактическая подготовка

Перемещение игрока в стойке различными способами, остановки прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в

парах и тройках. Броски в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, «добивание» мяча. Игра в защите, опека игрока, быстрый прорыв. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола, учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в баскетбол.

9 класс

I. Основы знаний

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и со школьниками младших классов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий игры в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты). Организация и проведение соревнований по баскетболу.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Старты из различных исходных положений, ускорения 50-60 м, повторный переменный бег на отрезках 100-200 м, кросс до 3000 м, челночный бег 10х 10 м. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки в глубину и на возвышения до 100 см. Метание гранаты, набивного мяча из различных исходных положений (1, 2, 3 кг). Упражнения с отягощениями в висах и упорах, силовые упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, гирями, штангой.

III. Техничко-тактическая подготовка

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении, одной рукой снизу, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча с полуотскока, высоко летящего мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке, бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, с преодолением сопротивления, «добивание» мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

3.2. Содержание деятельности по разделу «Волейбол»

5 класс

I. Основы знаний

Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила подачи. Правила игры (замены игроков, формирование команд и выбор капитана, розыгрыш мяча, приветствие соперника до и после игры, взаимодействие/общение с судьей).

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с предметами (скакалки, гантели до 1 кг, гимнастические палки, мячи) и без предметов, на месте и в движении. Силовые упражнения с отягощениями (гантели 1 кг, пояса и т.п.), Плиометрические упражнения: приседания с гантелями в обеих руках, прыжки вверх с подтягиванием колен к груди, прыжки на двух ногах в стороны. Челночный бег. Подвижная игра «Летучий мяч», встречные эстафеты с мячом, эстафеты и игровые задания с мячом с направленным воздействием на развитие физических способностей.

III. Техничко-тактическая подготовка

Перемещения: ускорения и остановки, изменение направления движения, способы перемещения, сочетание различных способов перемещения, сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, ловлей и бросками набивных мячей, с различными движениями рук. Передача сверху двумя руками: на месте многократные передачи мяча над собой на 1,5 и 2,5 м, с различными заданиями между передачами (хлопки, приседания, прыжки, визуальный контроль и т.п.); передачи вперед-вверх и над собой в ходьбе (вперед/назад спиной, боком); многократные передачи мяча в стену с расстояния на менее 2,5-3 м, с поочередной сменой высоты передачи; чередование передач в стену и над собой.

Нападающий удар: удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены; в парах с собственного подбрасывания; с передачи партнера. Подачи: подброс мяча вертикально вверх на высоту 60–80 см с падением мяча на пол; ударное движение – сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой/правой руки; верхняя прямая подача в парах, через сетку на расстоянии 6 метров. Прием мяча: многократное отбивание мяча снизу у стены; прием мяча с набрасывания партнера с постепенным увеличением расстояния с 2-3 м до 10-15 м; прием мяча снизу, отскочившего от пола после собственного подброса вперед-вверх и ускорения; прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки на высоту не менее 1,5-2 м. Блокирование: прыжки у сетки с имитацией одиночного блокирования на месте; то же с одного шага влево/вправо.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи, приема подачи; выбор способа приема мяча – сверху или снизу.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при второй передаче; взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6 при приеме подачи и передаче, и наоборот.

Командные тактические действия: игра со второй передачи - прием подачи в зону 3, вторая передача игроку зоны 4 (2).

Игра в мини-волейбол, волейбол, допуская подачу с площадки.

6 класс

I. Основы знаний

Техника безопасности на занятиях волейболом. Функции (амплуа) игроков: амплуа связующего игрока и его роль в организации атакующих действий команды.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с предметами и без предметов, в движении и на месте.

Бег с изменением направления, ускорения из различных исходных положений по зонам волейбольной площадки. Броски и ловля набивных мячей (мальчики – 2 кг, девочки – 1 кг) от груди и из-за головы двумя руками, выполняя перемещения различными способами. Прыжки на одной/двух ногах с отягощениями (гантели 1 кг в каждой руке, пояс и т.п.) на месте и в движении. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно двумя руками и попеременно правой/левой рукой. Броски теннисного мяча через сетку в пол с разбега в один, два и три шага. Упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды.

Игровые упражнения и эстафеты с направленным воздействием на быстроту двигательной реакции, скоростно-силовые и координационные способности.

III. Техничко-тактическая подготовка

Разминка с мячом в парах и в тройках на месте и в движении. Игра в волейбол. Перемещения: различные способы перемещений и их сочетания; перемещения с остановками, прыжками, резкой сменой направления движения, ловлей и бросками набивных мячей.

Передачи сверху двумя руками: многократная передача мяча в парах на расстоянии 5–6 м; то же по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой, в установленной последовательности; с подброса мяча партнером с расстояния 5–6 м две последовательные передачи - над собой, следующая партнеру; с подброса мяча партнером вправо/влево и перед собой передача обратно точно партнеру после выбора направления и быстрого выхода под мяч; в паре (расстояние 7–8 м) многократные непрерывные передачи двух мячей по высокой траектории; передача над собой, стоя спиной к партнеру, поворот на 180° с последующей передачей вперед-вверх на партнера, который сразу же возвращает мяч обратно; из зоны №3 передача вдоль сетки в зоны 2 и 4 на нападающий удар (пас). Прием мяча: в парах на расстоянии 6–7 м (один спиной у сетки) многократные отбивания мяча с набрасывания партнера; то же, но с верхней передачи партнера; то же, но с удара.

Нападающие удары: обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега в один, два, три шага; броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; нападающий удар в парах с передачи партнера; прямой нападающий удар из зон 2 (4) с передачи партнера из зоны 3; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. Блокирование: имитация блока с разбегом от линии нападения; прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока; имитация блока в зонах 2, 3 и 4 после перемещения вдоль сетки скрестным шагом; одиночное блокирование резиновых мячей в зонах 2, 3 и 4: блокирование ударов по мячу в держателе.

Подачи: многократные подачи из-за лицевой линии в пределы площадки; в правую, левую половины площадки; в дальнюю, ближнюю части площадки; соревнования на большее количество выполненных правильно подач.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи; подача верхняя прямая; выбор способа отбивания мяча через сетку – снизу/сверху двумя руками, нападающим ударом; определение места и времени для прыжка при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при второй передаче, при приеме подачи, нападающего удара внутри линий нападения и защиты.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны 4 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи.

Двусторонняя игра с заменами.

7 класс

I. Основы знаний

Предупреждение травматизма при выполнении нападающих ударов и блокирования. Правила игры: зоны/линии защиты и нападения. Значение технико-тактической подготовки спортсмена. Игровые амплуа: амплуа нападающих игроков первого и второго темпа.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с предметами и без предметов. Ходьба, бег с различными заданиями на носках, пятках, на внешнем/внутреннем своде стопы, с захлестыванием голени, с остановками и изменением направления движения по зрительному сигналу; ускорения на коротких отрезках. Акробатические упражнения; челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку – 20-30 м); по принципу челночного бега перемещения приставными шагами с набивным мячом в руках (2-3 кг). Прыжки с поворотами на 360° и 180° градусов; многократные прыжки на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте; напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте; прыжки на двух из приседа через препятствие (бечевка, резина на высоте 0,5 м); прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения. Подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке/полу. Броски набивных мячей (2-3 кг) из разных положений и на различные расстояния.

Подвижные игры «Летучий мяч», «Два мяча через сетку» (по правилам пионербола двумя мячами).

III. Техничко-тактическая подготовка

Перемещения: различные способы перемещений и их сочетания, перемещения с остановками, прыжками, резкой сменой направления движения, ловлей и бросками набивных мячей, с имитацией технических приемов игры.

Передача мяча сверху двумя руками: в парах - многократные передачи через сетку с установкой на точность с увеличением/уменьшением расстояния; на передача над собой на высоту 3-4 м, следующая в прыжке партнеру (расстояние 5-6 м); в тройке в зонах 2,4 и 6 – из зоны 6 передача сверху в зону 2, далее высокая передача вдоль сетки в зону 4 на нападающий удар; передача из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; передача сверху в прыжке с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Прием мяча: с поочередного подбрасывания мяча двумя игроками от сетки многократный прием мяча к сетке игроком 6-й зоны после перемещение вправо/влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке; игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом учащимся 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону (направление паса определяет преподаватель); прием подачи в 6-й зоне у линии нападения в зону 3; прием отскочившего от сетки мяча.

Нападающий удар: многократные удары с обеих сторон сетки с передачи пасующего после разбега в два, три шага; прямой нападающий удар с разбега в три шага из зоны 2 и 4 с высокой передачи (1,5–2 м); удар прямой сильнейшей/слабейшей рукой из зон 4,3 и 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки. Блокирование: в паре через сетку первый игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками через сетку влево/вправо, вперед, второй игрок блокирует, выпрыгивая и закрывая ход движения мяча; блокирование в зоне 2 (3, 4) поочередных нападающих ударов по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Подачи: в правую/левую, дальнюю/ближнюю половины площадки; на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; на силу.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи; подача прямая; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман».

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 при второй передаче, взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку зоны 3 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи.

Двусторонняя игра полными и уменьшенными составами (5х5, 4х4, 3х3).

8 класс

1. Основы знаний

Предупреждение травматизма при выполнении индивидуальных и групповых технических элементов волейбола в прыжке. Контроль нагрузки по показателю ЧСС. Значение игровой подготовки спортсмена. Правила игры: системы игры «углом» вперед, «углом» назад. Игровые амплуа: амплуа либеро и правила его выхода на площадку.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с гимнастическими палками, баскетбольными и набивными мячами (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг). Бег 5х6 м, 10х6 м, 92 м с изменением направления к 6 точкам волейбольной площадки («елочка»)

Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке через сетку (серийно); броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из-за головы в прыжке на дальность, через волейбольную сетку на точность; метание теннисного мяча правой/левой рукой в цель на стене (высота 1,5-2 м, расстояние – 8-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; с собственного подбрасывания отбивание баскетбольного мяча в прыжке двумя ладонями в стену в высшей точке взлета; то же спиной к стене, по сигналу поворот на 180° и отбивание мяча в прыжке с набрасывания партнера.

Серийные прыжки через препятствия (8-10 препятствий) высотой 0,6-0,7 м; прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом/спиной и боком вперед; то же с отягощением; спрыгивания с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх, вверх с поворотом. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса с гантелями (1-2 кг); упражнения с удержанием веса собственного тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.); наклоны с отягощением в стороны и вперед. Акробатические упражнения. Упражнения на растяжку.

III. Техничко-тактическая подготовка

Перемещения: различные способы перемещений и их сочетания, перемещения с остановками, прыжками, резкой сменой направления движения, ловлей и бросками набивных мячей, с имитацией технических приемов игры.

Передачи мяча сверху двумя руками: передача из глубины площадки после перемещения – передачи из зон 1,6 и 5 после перемещений к сетке игрокам в зоны 2,3 и 4; передача вдоль сетки - группы по три человека в 1-й и 5-й зонах на каждой стороне площадки, выход из 5-й зоны и передача вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещение в конец противоположной колонны учащихся, а игрок 1-й зоны перемещается аналогично навстречу; передача назад за голову в тройках на одной линии (на расстоянии 2-3 м друг от друга),

крайний выполняет передачу среднему, он передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову; у сетки из зоны №2 передача (пас) в прыжке вдоль сетки в зоны 3 и 4 на нападающий удар; у сетки многократные передачи на различное расстояние (короткие, средние, длинные) и различные по высоте (низкие, средние, высокие); сочетания передач из глубины площадки, стоя лицом/спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками; имитация замахов и передача в прыжке в зону нападения.

Прием мяча: прием подачи в 6-й зоне у линии нападения в зону 3, в зонах 6, 5, 1 у линии нападения в зону 2 и первая передача в зоны 3, 4; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Нападающий удар: из исходного положения в зонах №4,2 нападающий удар с передачи связующего в зоны №1,6,5; нападающий удар с заниженной, короткой передачи, со второй линии, с переводом, с передачи за голову из зон №2,4; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; с отскоком от блока.

Блокирование: броски резиновых мячей из зон 3,4,2 в разных направлениях у сетки, с задней линии потоком, блокирующий задерживает мячи, вначале стоя на подставке, затем в прыжке с площадки; то же, но нападающие удары выполняются с собственного подбрасывания; то же, но блокирующих двое, трое, вначале они на подставке, затем на площадке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах №4,2,3).

Подачи: многократные подачи в прыжке с целью добиться стабильности при максимуме усилий и минимуме ошибок; подача верхняя прямая на точность (в указанные зоны) при максимальной точности и отсутствии ошибок; в парах – подача верхняя прямая и прием мяча (на расстоянии 8–10 м); то же через сетку.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку, места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой; выбор способа перемещения и приема подачи и нападающего удара.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 при второй передаче, игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара; игроков передней линии, не участвующих в блокировании, с блокирующими.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку зоны 3 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара; расположение игроков при приеме различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 2.

Встречные эстафеты с техническими элементами волейбола. Двусторонняя игра в полном и уменьшенном составе (5х5, 4х4, 3х3).
Участие в соревнованиях.

9 класс

I. Основы знаний

Предупреждение травматизма при выполнении технических элементов волейбола в падении. Научно-практические основы становления волейбольной команды как коллектива, психологии спортивной команды, взаимодействия по линии «спортсмен – спортсмен», «спортсмен – тренер». Самоконтроль нагрузки по ЧСС.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Перемещения: лицом/спиной, с ускорениями и остановками, по линиям и зонам площадки, приставными шагами вдоль сетки с прыжками. Гимнастические и акробатические упражнения, комплексы ОРУ со скакалкой, гантелями, гимнастическими палками.

Упражнения с отягощениями: масса отягощения в % от массы тела – 80% при приседаниях, 40% при выпрыгивании, 30% при выпрыгивании из приседа; упражнения с эспандером; верхняя передача набивных мячей (0,5-1 кг); многократные броски набивного мяча (2-3 кг) от груди, из-за головы двумя руками, броски гандбольного мяча через сетку одной рукой из-за головы.

Прыжки-многоскоки у щита/стены с касанием ладонями на максимальной для игрока высоте; прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения; прыжки с поворотами на 360° и 180°; напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте.

III. Техничко-тактическая подготовка

Перемещения: перемещения различными способами, перемещения с резкой сменой направления движения, с имитацией технических приемов игры.

Передачи мяча сверху двумя руками: в парах - передачи назад за голову, из зоны 1 в зону 4, из зоны 5 в зону 2, над собой (высота 1 - 1,5 м), поворот на 180° и передача, стоя спиной к партнеру; в кругу, два-три водящих в центре - передачи водящим в движении приставными шагами по кругу; передачи лицом и спиной на точность по направлению в обручи (кольца) на сетке, на стойке, мишени на тренировочной стенке, на площадке - с собственного подбрасывания и с передачи партнеров (расстояние между партнером и передающим, передающим и мишенью постепенно увеличивается); передачи на точность в мишень на стене, стоя на месте, лицом и спиной по направлению движения мяча (изменяются расстояние и высота), во время перемещения, после остановки и поворота, комбинации из данных заданий в опорном положении и в прыжке; передачи с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой), в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону.

Прием мяча: по одному игроку в зонах 1,6,5 на двух сторонах площадки, остальные в двух подгруппах на местах подачи с мячами в руках - первая серия: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия: в зону 2, третья серия: в зону 4; после каждой серии приемов (4 - 6 попыток) смена: из зоны 1 в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1; для ориентира и определения качества приема у сетки находится «связующий», который стремится выполнить вторую передачу.

По одному игроку в зонах 1 и 5 на обеих сторонах площадки, остальные в двух подгруппах на месте подачи с каждой стороны - подачи поочередно в каждую зону приема; после 4 - 6 приемов происходит смена.

Нападающие удары: нападающий удар в зоны 1,6,5 площадки соперника с передачи связующего из исходного положения в зонах 4 и 2; с заниженной, короткой передачи; со второй линии; скидка одной рукой.

Блокирование: одиночное (затем двойное, тройное) на подставке (затем на площадке в прыжке) нападающих ударов первым/вторым темпом, с задней линии при имитации у сетки, с переводом; сочетание способов блокирования: с высоких передач - групповое, с низких — одиночное.

Поддачи: многократные поддачи в прыжке, на точность (в указанные зоны), силовые; соревнования на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), из заданного числа попыток.

Индивидуальные тактические действия: выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающего удара; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены.

Групповые тактические действия: взаимодействие - игроков передней линии, не участвующих в блокировании, с блокирующими; игроков передней линии при групповом блокировании; игроков зон 6,5,1 с игроками зоны 3 при приеме подач и нападающих ударов; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 4.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроков передней линии: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку зоны 3 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; первая передача для нападающего удара при переходе мяча через сетку без удара; защитные действия «углом» вперед/назад.

Подвижная игра «Два мяча через сетку» и эстафеты с техническими элементами волейбола. Соревнования по технико-тактической подготовке: по отдельным приемам игры – передачи, поддачи, нападающие удары на точность; на переключение приемов игры и тактических действий – передачи в стену стоя и сидя, передачи в стену стоя лицом/спиной к ней; нападающий удар с собственного подбрасывания в заданную зону – блокирование. Двусторонние игры полными и неполными составами (5х5, 4х4, 3х3). Участие в соревнованиях различного уровня.

3.3. Содержание деятельности по разделу «Футбол»

5-6 класс

I. Основы знаний

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Спортивные биографии лучших российских футболистов.

Связь уровня подготовленности и успешности соревновательной деятельности, психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Система и стиль игры, понятия о стратегии и тактике игры, тактический план игры, борьба за инициативу. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с гимнастическими палками, скакалкой, малым мячом.

Бег различными способами с изменением направления, с поворотами, ускорениями, с низкого старта на 60-100 м, с имитацией передачи и удара, прорыв; «челночный бег» на 5, 6 и 10 м лицом и спиной вперед, приставными шагами с набивными мячами (гантелями) в руках (2 кг).

Кроссы до 1000 м, 6-минутный непрерывный бег.

Прыжки через планку с прямого разбега; прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой; прыжки вверх с имитацией удара головой и ногами; на одной и двух ногах с продвижением с отягощением (пояс, гантели).

Гимнастические упражнения: перекаты и кувырки вперед, назад; длинные кувырки; упражнения на гимнастической стенке; лазанье по канату; акробатические упражнения; упражнения на растягивание.

Метание набивного мяча 1-2 кг, сидя и стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой; вбрасывания набивного мяча на дальность.

Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх, с прыжком, с отягощением.

Бег с «тенью» с мячом и без мяча; рывки на 5-10 м из различных исходных положений; обводка препятствий на скорость, жонглирование мячом правой и левой ногой; удары по мячу на силу и на дальность в стенку, ворота.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх и удара о землю, в стену; ловля мячей на месте, в прыжке после кувырка в движении.

III. Техничко-тактическая подготовка

Передача мяча внутренней стороной стопы; остановка внутренней стороной стопы и подошвой катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад; остановка опускающегося мяча бедром и лбом; ведение внешней и средней частями подъема, носком.

Удары по воротам внутренней, средней, внешней частями подъема стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; удары носком и пяткой. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Технические действия вратаря: прием мяча при игре в воротах; ловля мяча двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей; ловля мяча на месте и в движении в прыжке с падением и без падения; отбивание мяча кулаком на выходе в прыжке и без прыжка; отбивание и перевод мяча, летящего на средней высоте; вбрасывание мяча при организации атакующих действий – ввод мяча рукой броском сбоку, ввод мяча броском из-за головы сверху, ввод мяча ударом ногой.

Технические комбинации в парах с выполнением дриблинга и обманных действий, в быстром темпе. Обманные действия (финты): уход выпадом и переносом ноги через мяч, остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Индивидуальные действия в нападении: использование различных способов ударов по мячу; выбор способов остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча; выбор способа и направления ведения; применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия в защите: противодействие получению соперником мяча - «закрывание», выбор действия для перехвата и отбора мяча.

Подвижные игры и футбольные эстафеты с мячом, встречные эстафеты с передачей, остановкой и ведением мяча. Игра 2х2 в разметке 20 х 20м; игра 2х2 в центральном круге; игра 3х3 с технико-тактическими заданиями; игра 4х4 – с технико-тактическими заданиями между штрафной и средней линией; игра в полном составе.

7 класс

I. Основы знаний

Единая спортивная классификация и ее значение, разрядные нормы и требования к их присвоению в футболе. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом; значение правильного режима для юного спортсмена; гигиенические требования к местам занятий по футболу. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с предметами. Ходьба и бег на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы; бег «змейкой» между стойками, передвигающимися партнерами; обводка препятствий (на скорость); переменный бег - 15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно, то же с ведением мяча. Кроссы до 2000 м, 6-минутный непрерывный бег.

Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, головой, бедром; ведение мяча головой.

Задания для вратарей: рывки (на 5-15 м) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча; из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча; ловля теннисного (малого) мяча; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; ловля и броски набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Подвижные игры «Салки по кругу», «Бегуны», «Успей догнать» и т.д.

III. Техничко-тактическая подготовка

Ведение мяча с обводкой стоек, обманными движениями; передачи мяча внешней стороной стопы, прием мяча с уступающим движением.

Совершенствование техники удара по мячу средней частью подъема с места по неподвижному мячу, с разбега по дуге, средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу; удары на точность вниз и верхом вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние, удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Организация игры при угловых и штрафных ударах. Выбивание мяча ногой с земли по неподвижному мячу и рук с воздуха на точность. Тактические действия игрока без мяча – своевременное открывание. Техничко-тактические комбинации; технико-тактические действия при игре в малых составах (2х2, 3х2).

Групповые тактические действия в нападении: точное и своевременное выполнение передачи в ноги партнеру, на удар; короткой или средней передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; комбинации при стандартных положениях - в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча. Групповые тактические действия в защите: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактические действия вратаря: выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыш удара от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, в полном составе. Игра в футбол с увеличением игрового времени.

8 класс

I. Основы знаний

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста. Меры предупреждения переутомления у спортсменов, значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Правила безопасного выполнения упражнений с отягощениями, в сопротивлении, в единоборстве.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Гимнастические упражнения: кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Силовые упражнения: перебрасывания набивного мяча (2 кг) с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча; упражнения с сопротивлением в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, толчки плечом партнера, борьба за мяч; игры с элементами сопротивления; удары по мячу ногой и головой на дальность и силу в тренировочную стенку, ворота.

Кроссы до 3000 м, 12-минутный непрерывный бег; бег с наступанием одной ногой на гимнастические скамейки, когда одна нога попадает на скамейку, другая между ними («хромающий бег»).

Тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки на двух ногах, на левой и на правой ноге с подтягиванием коленей к груди; выпрыгивание вверх, поочередно отталкиваясь от гимнастической скамейки правой и левой ногой.

Выполнение элементов техники в быстром темпе; «челночный бег» 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м; спрыгивание (высота 40-50 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м; прыжки с разбега толчком одной/двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Контроль нагрузки по показателю ЧСС.

III. Техничко-тактическая подготовка

Ведение мяча с обводкой, финтами, передачами и ударами по воротам различными способами Технические комбинации. Закрепление тактических действий без мяча: «открывание», «отвлечение соперника», «создание численного преимущества».

Комбинации при стандартных положениях – при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловом и штрафном ударе, при свободном ударе от ворот. Комбинации в парах – «в стенку», «скрещивание», «передача в одно касание». Комбинации в тройках – «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание».

Индивидуальные тактические действия защитника: персональная защита, действия в зоне, опека, единоборства, борьба в воздухе, страховка партнера и вратаря, противодействие передачам и ударам соперника, включение в атаку.

Групповые тактические действия в защите: правильный выбор позиции и страховка при организации противодействия атакующим комбинациям; создание численного превосходства в обороне; взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Индивидуальные тактические действия нападающего: выбор активной позиции вблизи ворот соперника, скоростной индивидуальный маневр на фланге, «прострел» мяча в штрафную площадь, взаимодействие с партнерами по атаке.

Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки - использование передач на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом; игра в одно касание; смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Действия игрока средней линии: организация перехода от обороны к атаке, обеспечение команде длительного владения мячом, препятствие ответной атаке соперника, контроль середины поля и ближайших соперников, страховка и взаимодействие с партнерами. Игра в футбол.

9 класс

I. Основы знаний

Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий.

Моральные качества спортсменов: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Проявление морально-волевых качеств и положительных черт характера игрока. Понятие о психологической подготовке футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы ОРУ с малыми и набивными мячами.

Гимнастические упражнения; силовые упражнения на фитболах; прыжковые упражнения – многоскоки, тройной прыжок, в высоту с разбега.

Специальные упражнения: стартовые рывки к мячу в соревновании с партнером за овладение мячом; бег с «тенью» с мячом; прыжки на двух ногах через препятствия, с продвижением вперед, в стороны, по ступенькам; жонглирование мячом ногами и головой; игра 3х1, 3х2, 4х2 в одно касание.

Упражнения для вратарей: ловля и броски набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон; серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, с отягощением; ловля теннисного мяча.

Двусторонние игры, направленные на развитие различных видов выносливости (силовой, скоростной, координационной).

III. Техничко-тактическая подготовка

Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с изменением направления; передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы в движении; остановки внутренней стороной стопы и подошвой катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад, остановки грудью летящего мяча с переводом; ударов правой/левой ногой по летящему мячу.

Комбинации из элементов техники. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий в атаке и обороне: игра в малых составах 1х1, 2х2 с нейтральным игроком.

Командная тактика защиты: совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча, правильного выбора позиции при страховке и организации противодействия атакующим комбинациям соперника; организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты.

Командная тактика нападения: маневрирование на поле - «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключение из глубины обороны; организация постепенного и быстрого нападения по избранной тактической схеме; взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Специализированные упражнения «квадраты» с установкой на длительное удержание мяча путем его передач и перемещений игроков в пределах квадратной или прямоугольной площадки различных размеров.

Двусторонние игры, направленные на совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий, совершенствование технического мастерства. Участие в соревнованиях школьного и городского уровня, в соревнованиях школьных спортивных клубов.

Судейство и участие в соревнованиях

<i>уровень</i>	<i>критерии</i>
высокий	участвует в школьных соревнованиях; знает основные правила игры; понимает жесты судьи; демонстрирует высокий уровень соревновательной культуры
средний	участвует в отдельных школьных соревнованиях; в целом знает основные правила игры; испытывает незначительные затруднения в понимании жестов судьи; демонстрирует средний уровень соревновательной культуры
низкий	редко участвует или не принимает участие в школьных соревнованиях; знает основные правила игры; понимает отдельные жесты судьи, требуются словесные комментарии; демонстрирует низкий уровень соревновательной культуры

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
2. Борисов Э.Л., Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. Методические основы тренировочного процесса по гандболу в СДЮСШОР: Методическое пособие. - М., 2013.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2013. -112 с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2013. – 112 с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 112 с.
6. Костяев В.А. Программа по флорболу для детско-юношеских спортивных школ: Учеб. пособие. - Архангельск: ПГУ им. М. В. Ломоносова, 2005.

7. Костяев В.А. История развития флорбола // Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта». - Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
9. Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Гандбол». ГОБУ ДОД СДЮСШОР Кировского района Санкт-Петербурга– СПб., 2013.
10. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень). – М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с.
11. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е.С. Савинов]. - М.: Просвещение, 2011. – 455 с. - (Стандарты второго поколения).
12. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 61 с. - (Стандарты второго поколения).
13. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. - М., 2011.
14. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
15. Флорбол. Правила соревнований: учебно-методическое пособие /Под ред. В.А. Костяева. – Архангельск: Издательский центр СГМУ, 2003.

Интернет-ресурсы:

URL: <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-taktike-napadeniya-v-volleybole-1133612.html>

URL: <http://www.methods-rgtu.ru/index.php/methods3000-3199/338-3194>

URL: <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>

URL: <http://obg-fizkultura.ru/spetsialnyie-uprazhneniya-v-obuchenii-tehnike-basketbola.html>

URL: <http://футбол-удары.рф/detskiy-futbol-1/obuchayushaya-trenirovka.html>

URL: http://fizra137.narod.ru/archives/obuchenie_elementam_futbola.pdf

URL: <http://www.sportfile.ru/volleybol/info/sovershenstvovanie-tehniki/>

URL:<http://www.frus.ru/rus/pravila/>

URL:<http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>

URL:<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB>

URL:http://floorball.moy.su/index/tekhnicheskie_prijomy_i_ikh_osobennosti_kharakternye_dlja_florbola/0-80

URL:<http://floorball-klyushki.ru/taktika-florbola-1>