**V. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание модуля** | **Тематическое планирование (теоретические сведения)** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| **5 – 9 классы** | |
| Спортивные игры:   * баскетбол * волейбол | Основные содержательные линии:  История возрождения Олимпийских игр.  История развития игры.  Правила игры.  Организация и проведение занятий.  Освоение техникой и тактикой игры.  Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвиващей направленностью.  Оценка эффективности занятий.  Правила безопасности на занятиях | Знать историю возрождения Олимпийских игр, историю развития игры.  Излагать общие правила игры.  Выполнять подводящие упражнения.  Демонстрировать технику выполнения.  Соблюдать правила безопасности |
| Легкая атлетика | Основные содержательные линии:  Организация и проведение занятий.  Понятие темпа, скорости, объема легкоатлетических упражнений.  Комплекс и правильная последовательность выполнения легкоатлетических упражнений.  Оценка эффективности занятий.  Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой | Уметь технически выполнять команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»  Представлять технику: метания мяча, прыжка в высоту способом «перешагивание»  Овладеть техникой и тактикой бега на различные дистанции.  Готовность к сдаче контрольных нормативов.  Соблюдать правила безопасности |
| Гимнастика с элементами акробатики | Основные содержательные линии:  Организация и проведение занятий.  Комплекс физических упражнений для поддержания работоспособности.  Оценка эффективности занятий.  Правила безопасности на уроках гимнастики, страховка и помощь при выполнении упражнений. | Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках и на голове)  Овладеть техникой выполнения упражнений на перекладине, на бревне, на параллельных брусьях и брусьях разной высоты.  Знать правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи. |
| Кроссовая подготовка | Основные содержательные линии:  Организация и проведение занятий.  Освоение техники бега.  Развитие выносливости и координационных способностей.  Оценка эффективности занятий.  Техника безопасности при проведении уроков кроссовой подготовки, личная и общественная гигиена. | Знать технику бега.  Уметь выполнять бег по дистанции.  Демонстрировать прохождение дистанции (в 5 классе - до 1 км, 6 - до 1,5 км, 7 - до 2 км, 8- до 2 км, 9 -до 2,5 км)  Соблюдать технику безопасности, уметь оказывать первую помощь пострадавшему. |

**Основная школа (5 – 9 класс)**

**Программный материал по спортивным играм.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Классы | | | |
|  | 5 – 6 | 7 | 8 - 9 | |
| Баскетбол.  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |  | |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | С пассивным сопротивлением защитника |  | |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой | С пассивным сопротивлением защитника |  | |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | То же с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке |  | |
|  | Броски одной и двумя руками в прыжке |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | Перехват мяча |  | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  | | |
| Волейбол.  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | |  | | |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку | | Передача мяча над собой, во встречных ко­лоннах. Отбива­ние мяча кула­ком через сетку | | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомо­торных способностей | Игра по упрощенным правилам мини волейбола/  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |  | Игра по упро­щенным прави­лам волейбола. |  | |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | |  | | |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | |  | | |

|  |  |
| --- | --- |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |