**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **Баскетбол** | 12 |  |
| *Технические действия:* |  |
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2 |  |
| 2 | Остановки: «Прыжком» «В два шага» | 2 |  |
|  |
| 3 | Передачи 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). | 1 |  |
| 4 | Ловля мяча | 1 |  |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 |  |
| 7 | Подвижные игры | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4. | 4 |  |
| **Волейбол** | 12 |  |
| 1 | Перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 2 |  |
| 3 | Передача | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 3 |  |
| 4 | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 2 |  |
| 5 | Прием мяча | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 2 |  |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4. | 3 |  |
| **Футбол** | 10 |  |
| 1 | Стоики и перемещения | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |  |
| 2 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.Вбрасывание из-за «боковой» линии. | 1 |  |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 2 |  |
| 4 | Передачи мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. | 3 |  |
| 5 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4. | 3 |  |
| 6 | Физическая подготовка в процессе занятий |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |  |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **Баскетбол** | **12** |  |
| ***Технические действия*** |  |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |  |
| 3 | Передачи 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). | 1 |  |
| 4 | Ловля мяча | 1 |  |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 |  |
| *Тактические действие* |  |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |
| 8 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |  |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |  |
| 10 | Игра. Участие в соревнованиях | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях. | 3 |  |
| **Волейбол** | 12 |  |
| 1 | Закрепление техники передачи | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 3 |  |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 |  |
| 3 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 2 |  |
| 4 | Закрепление техники приема мяча с подачи | Прием мяча. Прием подачи. | 2 |  |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4. | 3 |  |
| **Футбол** | 10 |  |
| 1 | Остановка катящегося мяча. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 2 |  |
| 2 | Ведение мяча. | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 3 |  |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. | 3 |  |
| 4 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4. | 2 |  |
|  | Физическая подготовка в процессе занятий |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |  |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **Баскетбол** | 12 |  |
| *Технические действия* |  |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |  |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |
| 4 | Ловля мяча | 1 |  |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 1 |  |
| *Тактические действия* |  |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |
| 8 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |  |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |  |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. | 3 |  |
| **Волейбол** | 12 |  |
| 1 | Инд. тактические действия в нападении. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 2 |  |
| 2 | Инд.тактические действия в защите. | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 2 |  |
| 3 | Закрепление техники передачи | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.Комбинации из освоенных элементов. | 3 |  |
| 4 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача | 1 |  |
| 5 | Закрепление техники приема мяча с подачи | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |  |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 2 |  |
| **Футбол** | 10 |  |
| 1 | Удар по мячу | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу . | 2 |  |
| 2 | Ведение мяча м,у предметами и с обводкой предметов | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 3 |  |
| 3 | Игра по упрощенным правилам. | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 2 |  |
| 4 | Подвижные игры. | Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4. | 3 |  |
|  | Физ.подготовка в процессе занятий |  |  |  |
| **Итого** | **34** |  |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
| **Баскетбол** | 12 |  |
| *Технические действия:* |  |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |  |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |
| 4 | Ловля мяча | 1 |  |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  | 1 |  |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 1 |  |
| *Тактические действия:* |  |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |
| 8 | Игра в нападении | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». | 1 |  |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |  |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях. | 3 |  |
| **Волейбол** | 12 |  |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3) | 2 |  |
| 2 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 |  |
| 3 | Со-е верхней прямой подачи | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. | 2 |  |
| 4 | Сов-е приема мяча с подачи и в защите | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |  |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. | 2 |  |
| 6 | Одиночное блокирование | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 1 |  |
| 7 | Страховка при блокировании | 1 |  |
| **Футбол** | 10 |  |
| 1 | Удар по мячу | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  | 2 |  |
| 2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 2 |  |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 4 |  |
| 4 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |  |
| 5 | Физ.подготовка в процессе занятий |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |  |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
| Баскетбол | 12 |  |
| *Технические действия:* |  |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |  |
| 3 | Передача и ловля мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 1 |  |
| 4 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |
| 5 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. | 1 |  |
| *Тактические действия:* |  |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |  |
| 8 | Игра в нападении | 1 |  |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |  |
| 10 | Двухсторонняя игра | Игра по правилам баскетбола. | 1 |  |
| 11 | Судейство и организация соревнований | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |  |
| 12 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |  |
| **Волейбол** | 12 |  |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |  |
| 2 | Передача двумя руками назад | 1 |  |
| 3 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |  |
| 5 | Одиночное блокирование и страховка | Одиночное блокирование и страховка | 1 |  |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 2 |  |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 2 |  |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.  | 1 |  |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |  |
| **Футбол** | 10 |  |
| *Техника игры:* |  |
| 1 | Удары по мячу, остановка мяча | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |
| 2 | Ведение мяча, ложные движения  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. | 1 |  |
| 3 | Отбор мяча, перехват мяча | Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. | 1 |  |
| 4 | Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 |  |
| 5 | Техника игры вратаря | Игра вратаря | 1 |  |
| *Тактика игры:* |  |
| 6 | Тактические действия, тактика вратаря | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. | 1 |  |
| 7 | Тактика игры в нападении и защите | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам. | 1 |  |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |  |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |  |
| 10 | Физическая подготовка в процессе занятий |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |  |

**Тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
| **Баскетбол** | 12 |  |
| *Технические действия:* |  |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |  |
| 3 | Передача и ловля мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 1 |  |
| 4 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |
| 5 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. | 1 |  |
| *Тактические действия:* |  |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |  |
| 8 | Игра в нападении | 1 |  |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |  |
| 10 | Двухсторонняя игра | Игра по правилам баскетбола. | 1 |  |
| 11 | Судейство и организация соревнований | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |  |
| 12 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |  |
| **Волейбол** | 12 |  |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |  |
| 2 | Передача двумя руками назад | 1 |  |
| 3 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |  |
| 5 | Одиночное блокирование и страховка | Одиночное блокирование и страховка | 1 |  |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 2 |  |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 2 |  |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьй. | 1 |  |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |  |
| **Футбол** | 10 |  |
| *Техника игры:* |  |
| 1 | Удары по мячу, остановка мяча | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |
| 2 | Ведение мяча, ложные движения (финты) | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 1 |  |
| 3 | Отбор мяча, перехват мяча | Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. | 1 |  |
| 4 | Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 |  |
| 5 | Техника игры вратаря | Игра вратаря | 1 |  |
| *Тактика игры:* |  |
| 6 | Тактические действия, тактика вратаря | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. | 1 |  |
| 7 | Тактика игры в нападении и защите | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам. | 1 |  |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |  |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |  |
| 10 | Физическая подготовка в процессе занятий |  |  |  |
| **Итого** |  | **34** |

**Тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
| **Баскетбол** | 12 |  |
| *Технические действия:* |  |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |  |
| 2 | Остановки баскетболиста | 1 |  |
| 3 | Передача и ловля мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 1 |  |
| 4 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |
| 5 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. | 1 |  |
| *Тактические действия:* |  |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча.иПерехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |  |
| 8 | Игра в нападении | 1 |  |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |  |
| 10 | Двухсторонняя игра | Игра по правилам баскетбола. | 1 |  |
| 11 | Судейство и организация соревнований | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |  |
| 12 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |  |
| Волейбол | 12 |  |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |  |
| 2 | Передача двумя руками назад | 1 |  |
| 3 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |  |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |  |
| 5 | Одиночное блокирование и страховка | Одиночное блокирование и страховка | 1 |  |
| 6 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 2 |  |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 2 |  |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьй. | 1 |  |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |  |
| **Футбол** | 10 |  |
| *Техника игры:* |  |
| 1 | Удары по мячу, остановка мяча | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |
| 2 | Ведение мяча, ложные движения (финты) | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 1 |  |
| 3 | Отбор мяча, перехват мяча | Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. | 1 |  |
| 4 | Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 |  |
| 5 | Техника игры вратаря | Игра вратаря | 1 |  |
| *Тактика игры:* |  |
| 6 | Тактические действия, тактика вратаря | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. | 1 |  |
| 7 | Тактика игры в нападении и защите | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам. | 1 |  |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |  |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |  |
| 10 | Физическая подготовка в процессе занятий |  |  |  |
| **Итого** |  | **34** |