

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 12  
г.о.Чапаевск Самарской области**

<b>Рассмотрено на заседании МО</b> Руководитель МО __/Меркулова Т.И./ протокол № 1 от 28.08. 2025г.	<b>Проверено</b> Куратор УР __/Шипилова И.В. / 29.08.2025	<b>Утверждено</b> Директор школы _____/О.К.Ягова/ Приказ № 134-од от 29.08. 2025
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности**

**СПОРТИВНЫЙ КЛУБ**

**Пояснительная записка**  
**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 68 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Содержание программы**

**5 класс**

***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по

команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **Футбол**

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

## ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

## ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

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

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

## ***Волейбол***

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

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

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

## ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между

стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

## 7 класс

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мишечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

## **8 класс**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

## **9 класс**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

## **Футбол**

### *1. Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

### *2. Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударам по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступание

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

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

**Метапредметные результаты:**

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

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

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

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

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

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

### **Тематическое планирование**

#### **5 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Основное</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>ЭОР</b>
----------	-------------	-----------------	---------------------	------------

		содержание занятия		
		<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
<i>Технические действия:</i>				
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	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
2	Остановки:		1	Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
	«Прыжком»		1	Техника ведения мяча – вышагивание <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a>
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	Бросок одной и двумя руками в прыжке <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/</a>
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	Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
6		Броски одной и двумя руками с места и в		Техника ловли и

	Броски в кольцо	движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
7	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	4	
<b>Волейбол</b>			<b>12</b>	
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	Техника безопасности. Правила игры в волейбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
2	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	Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	Передача мяча сверху двумя руками <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	Прямой нападающий удар <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	3	
<b>Футбол</b>			<b>10</b>	
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	1	Техника безопасности и правила игры в футбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>

		(перемещения, остановки, повороты, ускорения).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">ject/lesson/3890/start/77735/</a>
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	Техника передвижения и остановок  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/</a>
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу		1	Техника поворотов и стоек  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/</a>
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	Техника остановки катящегося мяча подошвой  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/</a>
5	Подвижные игры	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.	3	
	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>		1	
	<b>Итого</b>		<b>34</b>	

## 6 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
	<i>Технические действия</i>		
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 Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/</a>

				<a href="#">169439/</a>
2	Остановки баскетболиста		1	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
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	Техника ведения мяча – вышагивание <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a>
4	Ловля мяча		1	Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
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	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
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	Техника ведения мяча – вышагивание <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a>
<i>Тактические действие</i>				
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/</a>

				<a href="#">169439/</a>
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	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	Техника ведения мяча – вышагивание <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a>
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	
<b>Волейбол</b>		<b>12</b>		
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	Техника безопасности. Правила игры в волейбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
3	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2	Передача мяча сверху двумя руками <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	Прием мяча. Прием подачи.	2	Прямой нападающий удар <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>

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	
	<b>Футбол</b>		<b>10</b>	
1	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	Техника безопасности и правила игры в футбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
2	Ведение мяча.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	3	Техника передвижения и остановок <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/</a>
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	Техника поворотов и стоек <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/</a>
4	Подвижные игры	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.	2	Техника остановки катящегося мяча подошвой <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/</a>
	<b>Итого</b>		<b>34</b>	

## 7 класс

№	Тема		Кол-во часов	ЭОР
	<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	
	<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча	1	Техника передвижений с изменением направления

		и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
2	Остановки баскетболиста		1	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
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	Техника ведения мяча – вышагивание <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a>
4	Ловля мяча		1	Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
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	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
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	Техника ведения мяча – вышагивание <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a>
<i>Тактические действия</i>				
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Техника передвижений с изменением направления

				движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
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	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
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	
<b>Волейбол</b>			<b>12</b>	
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	2	Техника безопасности. Правила игры в волейбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	2	Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
3	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	4	Передача мяча сверху двумя руками <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>
4	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	1	Прямой нападающий удар <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>

5	Закрепление техники приема мяча с подачи	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	Техника защитных действий – индивидуальное блокирование <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/</a>
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	2	Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
<b>Футбол</b>		<b>10</b>		
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 в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	2	Техника безопасности и правила игры в футбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
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.	3	Техника передвижения и остановок <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/</a>
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	
<b>Итого</b>		<b>34</b>		

## 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
	<i>Технические действия:</i>		
	Стойки игрока. Перемещение в		Техника

1	Стойки и перемещения	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	безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>
2	Остановки баскетболиста		1	Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
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	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
4	Ловля мяча		1	Техника ведения мяча – вышагивание <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a>
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	Бросок одной и двумя руками в прыжке <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/</a>
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	
<i>Тактические действия:</i>				
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Техника передвижений с изменением направления движения

				нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
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».	2	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	2	Техника ведения мяча – вышагивание <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a>
10	Участие в соревнованиях	Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.	1	
<b>Волейбол</b>		<b>12</b>		
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	Техника безопасности. Правила игры в волейбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
2	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
3	Совершенствование верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	1	Передача мяча сверху двумя руками <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>
4	Совершенствование приема мяча с подачи.	Комбинации	2	Прямой

	ие приема мяча с подачи и в защите	из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.		нападающий удар <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>
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.	2	Техника защитных действий – индивидуальное блокирование <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/</a>
7	Страховка при блокировании		2	
<b>Футбол</b>		<b>10</b>		
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. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень	2	Техника безопасности и правила игры в футбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
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	Техника передвижения и остановок <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/</a>
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	4	Техника поворотов и стоек <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>

	футбол)			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/">ect/lesson/5587/start/197270/</a>
4	Участие в соревнованиях	Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2	
	<b>Итого</b>		<b>34</b>	

## 9 класс

№	Тема		Кол-во часов	ЭОР
	<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	
		<i>Технические действия:</i>		
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	Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
2	Остановки баскетболиста		1	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
3	Передача и ловля мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	Техника ведения мяча – вышагивание <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a>
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	Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
5		Броски одной и двумя руками с		Техника ловли и

	Броски в кольцо	места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.	1	передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
<i>Тактические действия:</i>				
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	Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
8	Игра в нападении		1	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	Техника ведения мяча – вышагивание <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a>
10	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	1	Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a>
11	Судейство и организация соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>
12	Участие в соревнованиях	Правила организации 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	Техника безопасности. Правила игры в волейбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>
2	Передача двумя руками назад		1	Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
3	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Передача мяча сверху двумя руками <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	Прямой нападающий удар <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/</a>
5	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка	1	Техника защитных действий – индивидуальное блокирование <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/</a>
6	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	1	Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>
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	Передача мяча сверху двумя руками <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>

8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1	
9	Соревнования	Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	3	
<b>Футбол</b>		<b>10</b>		
<i>Техника игры:</i>				
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	Техника безопасности и правила игры в футбол <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
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	Техника передвижения и остановок <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/</a>
3	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1	Техника поворотов и стоек <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/</a>
4	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	Техника остановки катящегося мяча подошвой <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/</a>
5	Техника игры вратаря	Игра вратаря	1	
<i>Тактика игры:</i>				
6	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1	Техника передвижения и остановок <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/</a>
7	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1	Техника поворотов и стоек <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/</a>

				<a href="https://lesson/5587/start/197270/">t/lesson/5587/start/197270/</a>
8	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	Техника остановки катящегося мяча подошвой <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/</a>
9	Соревнования	Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2	
	<b>Итого</b>		<b>34</b>	

### Список литературы:

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.