

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Локтевского района Алтайского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

МКОУ "Ремовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол педсовета №1

От 30.08.2024 г.

Приказ №22/2 от 02.09.2024

Протокол педсовета №1

От 30.08.2024 г.

Приказ №22/2 от 02.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6057102)

Двигательная активность

для обучающихся 5-9 классов

п. Ремовский 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ"

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Программа предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа внеурочной деятельности «Двигательная активность» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся

на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ":

укрепление здоровья;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков,
- формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ:

Учебный курс внеурочной деятельности «Двигательная активность», 5-9 классы рассчитан:

5 класс – 34 часа, в неделю - 1 час;

6 класс - 34 часа, в неделю - 1 час;

7 класс - 34 часа, в неделю - 1 час;

8 класс - 34 часа, в неделю - 1 час;

9 класс - 34 часа, в неделю - 1 час.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ"

Основной формой проведения секции являются учебно-тренировочные занятия.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ"

5 КЛАСС

Баскетбол

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:

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

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

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»

6 КЛАСС

Баскетбол

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

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

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

Баскетбол

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

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

Футбол

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

Баскетбол

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

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».

Футбол

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

Баскетбол

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

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

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. Сжатие 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Коммуникативные:

- - 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.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;

-оценка;

- - способность к волевому усилию;

Познавательные:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Двигательная активность» 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 своё поведение в жизненных ситуациях;
- - отвечать за свои поступки;
- - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Двигательная активность» 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;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Волейбол	11			
2	Баскетбол	13			
3	Футбол	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Волейбол	11			
2	Баскетбол	13			
3	Футбол	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Волейбол	11			
2	Баскетбол	13			
3	Футбол	11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Волейбол	11			
2	Баскетбол	13			
3	Футбол	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Волейбол	11			
2	Баскетбол	13			
3	Футбол	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
2	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	1	
3	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра в волейбол.	1	
4	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1	
5	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	
6	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	
7	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	
8	Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2	1	
9	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	1	
10	Одиночное и групповое блокирование.	1	
11	Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	1	

12	Стойки и перемещения баскетболиста	1	
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1	
14	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	
15	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.	1	
16	Выбивание мяча при ведении.	1	
17	Бросок в кольцо одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	1	
18	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	
19	Совершенствование бросков с места, после ведения. Учебная игра в баскетбол.	1	
20	Тактика атаки двух нападающих против одного защитника	1	
21	Передачи в тройках в движении	1	
22	Передачи в тройках в движении	1	
23	Закрепление передач в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	
24	Учебная игра в баскетбол.	1	
25	Стойки игрока; перемещения в стойке	1	

	приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений		
26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	
27	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	
28	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1	
29	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Учебная игра в футбол.	1	
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра в футбол.	1	
31	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	
32	Выбивание мяча ударом ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	
33	Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	1	
34	Тактика свободного нападения. Учебная игра в футбол.	1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
--	----	--

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Стойки игрока. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	
2	Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. Учебная игра в волейбол	1	
3	Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра в волейбол	1	
4	Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1	
5	Закрепление техники приема мяча с подачи .Учебная игра.	1	
6	Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра	1	
7	Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	
8	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3.	1	

9	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	
10	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Учебная игра.	1	
11	Сдача контрольных нормативов. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	
12	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
13	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1	
15	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	1	
16	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита.	1	

17	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	
18	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
19	Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол.	1	
20	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	
21	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.	1	
22	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.	1	
23	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол	1	
24	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	
25	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Техника и тактика игры	1	
26	Техника игры в нападении : удары по мячу, ведение и обводка, финты, вбрасывание мяча. Учебная игра в мини-футбол.	1	

27	Передвижения и прыжки. Учебная игра в мини-футбол.	1	
28	Выполнение передачи с небольшой силой и после небольшого замаха. Подача мяча: вбрасывание, бросок «копьеметателем», «кегли». Учебная игра в мини-футбол.	1	
29	Удар по неподвижному и катящему мячу. Остановка мяча, ведение мяча. Учебная игра в мини-футбол.	1	
30	Способы выполнения ударов по мячу ногой Удары по мячу головой. Учебная игра в мини-футбол.	1	
31	Приемы защиты: перехват мяча, отбор и выбиванием мяча. Подвижная игра «Передача мяча в квадрате» Учебная игра в мини-футбол.	1	
32	Техника игры в защите: отбор мяча и приемы игры вратаря. Учебная игра в мини-футбол.	1	
33	Удары по воротам. Учебная игра в мини-футбол.	1	
34	Турнир по мини-футболу.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	1	
2	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1	
3	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Учебная игра в волейбол	1	
4	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	1	
5	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	1	
6	Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	
7	Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	
8	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	
9	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача,	1	

	блокирование. Учебная игра.		
10	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Учебная игра.	1	
11	Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	
12	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
13	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1	
15	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	
16	Броски одной и двумя руками с места, в	1	

	<p>движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.</p>		
17	<p>Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.</p>	1	
18	<p>Выравнивание и выбиванием мяча.</p> <p>Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	1	
19	<p>Выравнивание и выбиванием мяча.</p> <p>Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в баскетбол.</p>	1	
20	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p>	1	
21	<p>Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол.</p>	1	
22	<p>Ведение с разной высотой отскока.</p> <p>Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.</p>	1	
23	<p>Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол</p>	1	

24	Учебная игра в баскетбол	1	
25	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу	1	
26	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу	1	
27	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	
28	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. Учебная игра в футбол.	1	
29	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. Учебная игра в футбол.	1	
30	Учебная игра в футбол.	1	
31	Приемы защиты: перехват мяча, отбор и выбиванием мяча. Подвижная игра	1	

	«Передача мяча в квадрате». Учебная игра в футбол.		
32	Техника игры в защите: отбор мяча и приемы игры вратаря. Учебная игра в футбол.	1	
33	Удары по воротам. Учебная игра в футбол.	1	
34	Турнир по мини-футболу.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	1	
2	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	1	
3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
5	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. Учебная игра.	1	
6	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. Учебная игра.	1	
7	Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	
8	Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	
9	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Учебная игра.	1	
10	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Учебная игра.	1	

11	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Учебная игра.	1	
12	Учебная игра в волейбол.	1	
13	Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	
14	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
15	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
16	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
17	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
18	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	
19	Ловля и передача мяча двумя руками от	1	

	груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.		
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
21	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Учебная игра в баскетбол.	1	
22	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в баскетбол.	1	
23	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол	1	
24	Учебная игра в баскетбол	1	
25	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча.	1	
26	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча.	1	
27	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными	1	

	способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу		
28	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. Учебная игра в футбол.	1	
29	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. Учебная игра в футбол.	1	
30	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. Учебная игра в футбол.	1	
31	Приемы защиты: перехват мяча, отбор и выбиванием мяча. Подвижная игра «Передача мяча в квадрате». Учебная игра в футбол.	1	
32	Техника игры в защите: отбор мяча и приемы игры вратаря. Учебная игра в	1	

	футбол.		
33	Удары по воротам. Учебная игра в футбол.	1	
34	Учебная игра в футбол.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
2	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
5	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	
6	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Учебная игра.	1	
7	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Учебная игра.	1	
8	Одиночное блокирование и страховка Учебная игра.	1	
9	Одиночное блокирование и страховка Учебная игра.	1	
10	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая	1	

	подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Учебная игра.		
11	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Учебная игра.	1	
12	Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1	
13	Учебная игра в волейбол.	1	
14	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
15	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
16	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
17	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника,	1	

	с пассивным сопротивлением защитника.		
19	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. Учебная игра в баскетбол.	1	
20	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
21	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Учебная игра в баскетбол.	1	
22	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра в баскетбол.	1	
23	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол	1	
24	Учебная игра в баскетбол	1	
25	Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
26	Удары по воротам указанными способами	1	

	на точность(меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
27	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол.	1	
28	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол.	1	
29	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1	
30	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1	
31	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра в футбол.	1	
32	Техника игры в защите: отбор мяча и приемы игры вратаря. Учебная игра в футбол.	1	
33	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот	1	
34	Учебная игра в футбол.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

