

Комитет по образованию Администрации Локтевского района Алтайского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Ремовская средняя общеобразовательная школа»

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Принято: Педагогический совет</p> <p>Протокол № _____ от _____</p> | <p>Утверждено: И.О. Директора МКОУ «Ремовская СОШ» _____ О.В. Санькова Приказ № _____ от _____</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Двигательная активность»**

5-9 класс

**Разработала: Бондаренко Е.С.
Учитель физической культуры**

п. Ремовский 2023 год

1. Пояснительная записка

Образовательная область физического развития призвана сформулировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Спортивные игры характеризуются целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил, которые вступают как цель и условие развития личности.

Освоение спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол) учащимися осуществляется в единстве с содержанием важнейших организационных форм педагогического процесса, как участие в соревнованиях и тренировочных играх.

Для овладения приемами техники и тактики игры используются следующие методы:

Целостный, расчлененный, игровой и соревновательный.

Основными средствами являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Основной формой проведения секции являются учебно-тренировочные занятия.

Цели программы:

- 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.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения на занятиях спортивных играх, формируя учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении

работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол, волейбол, футбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Поэтому задача развития способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Учитель может успешно обучать на занятиях основам техники и тактики, применяя различные методические приемы и рациональные способы организации упражнений. При этом необходимо решить две задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятиях. Одним из таких приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильности его планирования. Для этого необходимо составить годовой план распределения прохождения учебного материала, предусмотрев три спортивных игры, и на их основе разрабатывать учебно-тренировочные планы.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения — точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе

учебно-тренировочных занятий. В ходе всех занятий следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

2. Планируемые результаты.

Личностными результатами изучения курса «Двигательная активность» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Двигательная активность» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Двигательная активность» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**3.Календарно-тематическое планирование
5 класс (34 часа)**

| № | Наименование раздела программы, тема урока | Всего часов | Дата | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------|
| | | | По плану | Факт |
| Волейбол | | | | |
| 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. | Поддачи 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 | | |
| Баскетбол | | | | |
| 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. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 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 | | |
| Футбол | | | | |
| 25. | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений | 1 | | |
| 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 | | |
| Всего часов: | | 34 | | |

6 класс (34 часа)

| № | Наименование раздела программы, тема урока | Всего часов | Дата | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------|
| | | | По плану | Факт |
| Волейбол | | | | |
| 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 | | |
| Баскетбол | | | | |
| 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 | 1 | | |

| | | | | |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | | | |
| 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 | | |
| Футбол | | | | |
| 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», | 1 | | |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| | «кегли». Учебная игра в мини-футбол. | | | |
| 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 | | |
| | Всего часов: | 34 | | |

7 класс (34 часа)

| № | Наименование раздела программы, тема урока | Всего часов | Дата | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------|
| | | | По плану | Факт |
| Волейбол | | | | |
| 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, 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. | Сдача контрольных нормативов. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 | | |
| Баскетбол | | | | |
| 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. | 1 | | |

| | | | | |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | | | |
| 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 движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 1 | | |
| 17. | 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 | | |
| 18. | Выравнивание и выбиванием мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | | |
| 19. | Выравнивание и выбиванием мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 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 | | |
| Футбол | | | | |

| | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| 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 «Передача мяча в квадрате». Учебная игра в футбол. | 1 | | |
| 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 | | |
| | Всего часов: | 34 | | |

8 класс (34 часа)

| № | Наименование раздела программы, тема урока | Всего часов | Дата | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------|
| | | | По плану | Факт |
| Волейбол | | | | |
| 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. | Сдача контрольных нормативов. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 | | |
| Баскетбол | | | | |
| 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 | 1 | | |

| | | | | |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| | техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | | | |
| 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 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. | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 | | |
| Футбол | | | | |
| 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 способами на точность | 1 | | |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| | (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 футбол. | 1 | | |
| 33. | Удары по воротам. Учебная игра в футбол. | 1 | | |
| 34. | Учебная игра в футбол. | 1 | | |
| | Всего часов: | 34 | | |

9 класс (34 часа)

| № | Наименование раздела программы, тема урока | Всего часов | Дата | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------|
| | | | По плану | Факт |
| Волейбол | | | | |
| 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 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. | Сдача контрольных нормативов. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 | | |
| Баскетбол | | | | |
| 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 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. | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 | | |
| Футбол | | | | |
| 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 на точность(меткость) | 1 | | |

| | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| | 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 | 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 | | |
| | Всего часов: | 34 | | |