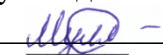


Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа
имени Талгата Лутфулловича Рахманова с.Верхнеяркеево
муниципального района Илишевский район Республики
Башкортостан

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Муллагалеева В.К.
№1 от «29» августа
2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР



Самигуллина С.З.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

СОШ

им. Т.Рахманова



Шафикова Г.И.
№131 от «30» августа 2024г.



Рабочая программа
Учебного курса внеурочной деятельности
«Сильные, смелые, ловкие»
(для 5-9 классов)

Составитель: Сафиуллин Р.А.

с.Верхнеяркеево
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, федеральных образовательных программ, основного общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Программа **«Сильные, смелые, ловкие»** призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. 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.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности **«Сильные, смелые, ловкие!»** составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021
- № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022
- № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023

- № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223)
- Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- Планвнеурочной деятельности основного общего образования Боровлянской ООШ филиалаМКОУ «Ребрихинская СОШ»
- РабочаяпрограммавоспитанияБоровлянскойООШфилиалаМКОУ «Ребрихинская СОШ».

Программа курса«Быстрее! Выше! Сильнее!» составлена из расчёта 34 учебных часа — по 1 ч в неделю в 5-8 классах, 2ч в 9х классах.

Срок реализации программы—три года.

Внеурочныезанятия«**Сильные,смелые,ловкие**»направленына:

- пропаганду здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризациюспортивныхигркаквидовспортаиактивногоотдыха;
- формированиеуобучающихсяустойчивогоинтересакзанятиям спортивными играми;
- обучениетехникеитактикеспортивныхигр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- формированиеуобучающихсянеобходимыхтеоретическихзнаний;
- воспитаниеморальныхиволевоыхкачеств.развитие ценностного отношения обучающихся к своей родине – России, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре.

Основнойформатвнеурочныхзанятий «Сильные,смелые, ловкие»—спортивная секция.

Взаимосвязьспрограммойвоспитания

Программакурсавнеурочнойдеятельностиразработанасучётомфедеральных образовательных программосновного общего образования.

Ценностноенаполнениевнеурочныхзанятий

Внеурочныезанятиявходятвобщуюсистемувоспитательнойработыобразовательной организации, поэтому тематика и содержание

обеспечивают реализацию их назначения и целей: цель программы внеурочной деятельности «**Сильные, смелые, ловкие**»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники и избранных видов спорта.

Содержание программы внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие»

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 полуприседе, 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. Передача мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»

6 класс

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 3х10 метров, 3х15 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

прямойнижнейибоковойподаче.Подбрасываниемячаназаданнуювысоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобныйбросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешнейивнутреннейчастьюподъёмапопрямой,подуге,состановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мячавнутреннейчастьюстопы.Подвижныеигры:«Гонкамячей», «Метковцель»,«Футбольныйбильярд».

7 класс

Общаяфизическаяподготовка

Упражнениядляформированияосанки.Общеукрепляющиеупражненияс 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 3х10 метров, 6х10 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.

Баскетбол

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 ипередача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мячадвумярукамиот груди сотражением отщита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо»,«Гонкамяча»,эстафеты сведениеммячаи сброскоммячапосле ведения.

Волейбол

- 1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная 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 (футзалом). 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 3х10 метров, 6х10 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 30 Ж.

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. Играв 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 вперёд 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 живот 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.

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 ударом 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 из разбега с ударом головой по мячу, подвешенному 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 (споворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вперед – 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, переступанием.

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Сильные, смелые, ловкие»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

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 (на конец освоения курса)

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 укрепления 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 по спортивнооздоровительному 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, скоростносиловых, 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.

Воспитательные результаты.

- 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.

Форма аттестации: участие волимпиаде.

Тематическое планирование
учебного курса внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие»
Тематическое планирование 5 класс (34 ч)

№	Наименование темы	ЭОР	Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	2
2	Остановки: «Прыжком»		1
	«В два шага»		1
3	Передача мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1
6	Броски в кольцо	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	1
7	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	4
Волейбол			12
1	Перемещения	https://resh.edu.ru/	2

2	Передача	https://resh.edu.ru/	3
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	https://resh.edu.ru/	2
5	Прием мяча	https://resh.edu.ru/	2
6	Подвижные игры и эстафеты	https://resh.edu.ru/	3
Футбол			10
1	Стойки перемещения	https://resh.edu.ru/	1
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, содного-двух шагов	https://resh.edu.ru/	1
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	https://resh.edu.ru/	1
4	Передача мяча	https://resh.edu.ru/	3
5	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/	4
Итого			34

Тематическое планирование б/класс (34ч)

№	Тема	ЭОР	Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	https://resh.edu.ru/	1
2	Остановки баскетболиста		1
3	Передачи мяча	https://resh.edu.ru/	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	https://resh.edu.ru/	1
6	Броски в кольцо	https://resh.edu.ru/	1
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	https://resh.edu.ru/	1
8	Игра в нападении	https://resh.edu.ru/	1
9	Тестирование	https://resh.edu.ru/	1
10	Игра. Участие в соревнованиях	https://resh.edu.ru/	3
Волейбол			12
1	Закрепление техники передачи	https://resh.edu.ru/	3
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	https://resh.edu.ru/	2
3	Верхняя прямая подача	https://resh.edu.ru/	2
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	https://resh.edu.ru/	2
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	https://resh.edu.ru/	3
Футбол			10

1	Остановка катящегося мяча.	https://resh.edu.ru/	2
2	Ведение мяча.	https://resh.edu.ru/	3
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	https://resh.edu.ru/	3
4	Подвижные игры	https://resh.edu.ru/	2
	Итого		34

Тематическое планирование 7 класс (34 ч)

№	Тема	ЭОР	Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	https://resh.edu.ru/	1
2	Остановки баскетболиста		1
3	Передачи мяча	https://resh.edu.ru/	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	https://resh.edu.ru/	1
6	Броски в кольцо	https://resh.edu.ru/	1
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	https://resh.edu.ru/	1
8	Игра в нападении	https://resh.edu.ru/	1
9	Тестирование	https://resh.edu.ru/	1
10	Участие в соревнованиях	https://resh.edu.ru/	3

Волейбол			12
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	https://resh.edu.ru/	1
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	https://resh.edu.ru/	1
3	Закрепление техники передачи	https://resh.edu.ru/	3
4	Верхняя прямая подача	https://resh.edu.ru/	1
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	https://resh.edu.ru/	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя	https://resh.edu.ru/	
	учебная игра	https://resh.edu.ru/	3
Футбол			10
1	Удар по мячу	https://resh.edu.ru/	2
2	Ведение мяча между предметами и обводкой предметов	https://resh.edu.ru/	3
3	Игра по упрощенным правилам.	https://resh.edu.ru/	2
4	Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	3
Итого			34

Тематическое планирование 8 класс (34ч)

№	Тема	ЭОР	Кол-во часов
Баскетбол			12
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойки и перемещения	https://resh.edu.ru/	1
2	Остановки баскетболиста		1
3	Передача мяча	https://resh.edu.ru/	1
4	Ловля мяча		1
5	Ведение мяча	https://resh.edu.ru/	1
6	Броски в кольцо	https://resh.edu.ru/	1
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	https://resh.edu.ru/	1
8	Игра в нападении	https://resh.edu.ru/	1
9	Диагностирование и тестирование	https://resh.edu.ru/	1
10	Участие в соревнованиях	https://resh.edu.ru/	3
Волейбол			12

1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	https://resh.edu.ru/	2
2	Прямой нападающий удар	https://resh.edu.ru/	2
3	Совершенствование верхней прямой подачи	https://resh.edu.ru/	2
4	Совершенствование приема мяча подачи в защите	https://resh.edu.ru/	2
5	Двусторонняя учебная игра	https://resh.edu.ru/	2
6	Одиночное блокирование	https://resh.edu.ru/	1
7	Страховка при блокировании		1
Футбол			10
1	Удар по мячу	https://resh.edu.ru/	2
2	Ведение мяча между предметами и обводкой предметов.	https://resh.edu.ru/	2
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	https://resh.edu.ru/	4
4	Участие в соревнованиях	https://resh.edu.ru/	2
	Физическая подготовка в процессе занятий	https://resh.edu.ru/	2
	Итого		34

Тематическое планирование 9класс(68ч)

№	Тема	ЭОР	Кол-во часов
Баскетбол			24
<i>Технические действия:</i>			
1	Стойкии перемещения	https://resh.edu.ru/	2
2	Остановки баскетболиста		2
3	Передачаиловлямяча	https://resh.edu.ru/	2
4	Ведениемяча	https://resh.edu.ru/	2
5	Броскиив кольцо	https://resh.edu.ru/	2
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	https://resh.edu.ru/	2
8	Игра в нападении		2
9	Диагностирование и тестирование	https://resh.edu.ru/	2
10	Двухсторонняя игра	https://resh.edu.ru/	2
11	Судейство и организация соревнований	https://resh.edu.ru/	2
12	Участие в соревнованиях	https://resh.edu.ru/	4
Волейбол			24
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	https://resh.edu.ru/	2
2	Передача двумя руками назад		2

3	Прямой нападающий удар	https://resh.edu.ru/	2
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	https://resh.edu.ru/	4
5	Одиночное блокирование и страховка	https://resh.edu.ru/	2
6	Двусторонняя учебная игра	https://resh.edu.ru/	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	https://resh.edu.ru/	4
8	Судейская практика	https://resh.edu.ru/	2
9	Соревнования	https://resh.edu.ru/	2
Футбол			20
<i>Техника игры:</i>			
1	Удары по мячу, остановка мяча	https://resh.edu.ru/	2
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	https://resh.edu.ru/	2
3	Отбор мяча, перехват мяча	https://resh.edu.ru/	2
4	Вбрасывание мяча	https://resh.edu.ru/	2
5	Техника игры вратаря	https://resh.edu.ru/	2
<i>Тактика игры:</i>			
6	Тактические действия, тактика вратаря	https://resh.edu.ru/	2
7	Тактика игры в нападении и защите	https://resh.edu.ru/	2

8	Судейская практика	https://resh.edu.ru/	2
9	Соревнования	https://resh.edu.ru/	2
	Итого		68