

Приложение  
Утверждена  
В составе ООП ООО  
Приказ № 105 от 27.08.2024

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Быстрые, сильные, ловкие»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: Спортивно оздоровительная.

**5-9 классы**

Разработал: Варзин Е.А

п. Совхозный 2024

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Быстрые, сильные, ловкие» для 5-9 класса разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 379 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного стандарта начального общего образования» (ред. От 31.12.2015);
- Основной образовательной программы начального общего (основного общего или среднего общего) образования МАОУ «Совхозная СОШ № 10»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N 61573).

### **Назначение программы**

Содержание внеурочной деятельности «Быстрые, сильные, ловкие» направлена на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Актуальность и перспективность курса**

Специфика внеурочной деятельности «Быстрые, сильные, ловкие» требует особой организации учебной деятельности школьников в форме в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Практическая полезность двигательной деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональные состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы и т.д.

**Возрастная группа учащихся 5-9 классы.**

**Объём часов, отпущенных на занятия**

На внеурочную деятельность «Быстрые, сильные, ловкие» для 5-9 классов отводится 34 ч (1 ч/нед).

### **Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Углублённое изучение спортивных игр.

**Задачи:** рабочей программы являются:

1. укрепление здоровья;
2. содействие правильному физическому развитию;
3. приобретение необходимых теоретических знаний;
4. овладение основными приёмами техники и тактики игр;
5. воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
6. привитие учащимся организаторских навыков;
7. повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников к спортивным играм.

## Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и

физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игр.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

В разделе **«Общая и физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

## **5 класс**

### **Основы знаний**

- История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.
- Правила мини – баскетбола.
- История возникновения волейбола.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.

Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Игра по правилам.

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Групповые и тактические действия. подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.

Верхняя подача мяча.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

### **Общефизическая подготовка**

Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.

Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.

Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.



## **Соревнования:**

- Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.
- Игра в баскетбол. Разбор ошибок.
- Игра в волейбол. Разбор ошибок.

### **6 класс**

#### **Основы знаний.**

- Жесты судей игры в баскетбол.
- Правила игры в волейбол.

#### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол**

- Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.
- Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.
- Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.
- Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.
- Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.
- Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.
- Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
- Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
- Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.
- Игра в баскетбол.
- Игра в баскетбол.
- Игра в баскетбол.

#### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

- Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.
- Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.
- Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.

Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

### **Общефизическая подготовка**

Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Челночный бег на 5 и 10 м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

### **Соревнования**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

## **7 класс**

### **Основы знаний**

Правила игры. Жесты судей.

Участие в судействе соревнований.

### **Специальная подготовка техническая**

### **и тактическая игры в баскетбол**

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.

Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.

Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

### **Специальная подготовка техническая**

#### **и тактическая игры в волейбол**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.

Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.

Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.

Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

### **Общефизическая подготовка**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.

Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Прыжки через скакалку с разной амплитудой.

Упражнения с предметами.

### **Соревнования**

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

### **8 класс**

#### **Основы знаний**

Судейство. Совершенствование правил игры.

#### **Специальная подготовка техническая**

#### **и тактическая игры в баскетбол**

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.

Бросок после остановки. Штрафной бросок.

Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Позиционная игра против зонной защиты.

Позиционная игра против зонной защиты.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Игра по правилам(4ч).

#### **Специальная подготовка техническая**

### **и тактическая игры в волейбол**

- Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.
- Нападающий удар. Блокирование.
- Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.
- Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.
- Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.
- Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.
- Выбор места при приёме нижней и верхней подач.
- Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.
- Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.
- Игра по правилам.(4ч).

### **Общефизическая подготовка**

- Челночный бег на разную дистанцию.
- Бег с ускорением.
- Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).
- Кроссовый бег.

### **Соревнования**

- Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.
- Игра в баскетбол. Разбор ошибок.
- Игра в волейбол. Разбор ошибок.

### **9 класс**

#### **Основы знаний**

- Судейство. Совершенствование правил игры.

### **Специальная подготовка техническая**

#### **и тактическая игры в баскетбол**

- Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.
- Передача с активным сопротивлением противника.
- Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.
- Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.
- Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.

- Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.
- Ведение с активным сопротивлением защитника.
- Совершенствование навыков игры(бч).

### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

- Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.
- Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.
- Блокирование одиночное и групповое.
- Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.
- Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.
- Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).
- Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.
- Совершенствование навыков игры (бч).

### **Общефизическая подготовка**

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
- Метание мячей в движущуюся цель.
- Упражнения с предметами.

### **Соревнования**

- Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.
- Игра в баскетбол. Разбор ошибок.
- Игра в волейбол. Разбор ошибок

### Календарный учебный график 5 класс

<b>Наименование</b>	<b>Часы</b>
<b>Основы знаний.</b>	3
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>	10
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>	9
<b>Общесфизическая подготовка</b>	9
<b>Соревнования</b>	3
<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Календарный учебный график 6 класс

<b>Наименование</b>	<b>Часы</b>
<b>Основы знаний.</b>	2
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>	12
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>	12
<b>Общесфизическая подготовка</b>	5
<b>Соревнования</b>	3
<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Календарный учебный график 7 класс

<b>Наименование</b>	<b>Часы</b>
<b>Основы знаний.</b>	2
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>	12
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>	11
<b>Общефизическая подготовка</b>	6
<b>Соревнования</b>	3
<b>Итого</b>	<b>34</b>

### Календарный учебный график 8 класс

<b>Наименование</b>	<b>Часы</b>
<b>Основы знаний.</b>	1
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>	16
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>	10
<b>Общефизическая подготовка</b>	4
<b>Соревнования</b>	3
<b>Итого</b>	<b>34</b>



### Календарный учебный график 9 класс

<b>Наименование</b>	<b>Часы</b>
<b>Основы знаний.</b>	1
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>	13
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>	13
<b>Общефизическая подготовка</b>	4
<b>Соревнования</b>	3
<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование

5 класс

№	Кол-во часов	Тема	Корректировка ктп
<b>Основы знаний</b>			
1	1	История развития баскетбола.	
2	1	Правила мини - баскетбола	
3	1	История возникновения волейбола.	
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол (10часов)</b>			
4	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	
5	1	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на	

		месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.	
6	1	Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	
7	1	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	
8	1	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	
9	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.	
10	1	Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	
11	1	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	
12	1	Личная защита (1:1). Двухсторонняя	

		игра по упрощенным правилам.	
13	1	Игра по правилам.	
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>			
14	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	
15	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	
16	1	Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	
17	1	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	
18	1	Групповые и тактические действия. Подача мяча.	
19	1	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.	
20	1	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	

21	1	Игра по правилам.	
22	1	Игра по правилам.	
<b>Общефизическая подготовка</b>			
23	1	Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.	
24	1	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.	
25	1	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.	
26	1	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.	
27	1	Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.	
28	1	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.	
29	1	Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.	

30	1	Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	
<b>Соревнования:</b>			
31	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	
32,33,34	3	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	

**Тематическое планирование**  
**6 класс**

№	Кол-во часов	Тема	Корректировка ктп
<b>Основы знаний.</b>			
1	1	Жесты судей игры в баскетбол.	
2	1	Правила игры в волейбол.	

**Специальная подготовка техническая  
и тактическая игры в баскетбол**

3	1	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.	
4	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	
5	1	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.	
6	1	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	
7	1	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	
8	1	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	
9,10	2	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	
11	1	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	
12,13,14	3	Игра в баскетбол.	

**Специальная подготовка техническая  
и тактическая игры в волейбол**

15	1	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.	
16	1	Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.	
17	1	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.	
18	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.	
19	1	Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.	
20	1	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	



21,22	2	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	
23,24,25,26	4	Игра по правилам.	
<b>Общефизическая подготовка</b>			
27	1	Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.	
28	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	
29	1	Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.	
30	1	Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.	
31	1	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.	

### Соревнования

32	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	
33,34	2	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	

### Тематическое планирование

#### 7 класс

№	Кол-во часов	Тема	Корректировка ктп
		<b>Основы знаний</b>	
1	1	Правила игры. Жесты судей.	
2	1	Участие в судействе соревнований.	
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>			

3	1	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.	
4	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.	
5	1	Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.	
6	1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
7	1	Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.	

8	1	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.	
9	1	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.	
10,11,12,13	4	Игра по правилам.	
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>			
14	1	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.	
15	1	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.	
16	1	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	
17	1	Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	

18	1	Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперед-вверх.	
19	1	Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	
20	1	Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.	
21	1	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.	
22,23,24	3	Игра по правилам.	
<b>Общефизическая подготовка</b>			
25,26	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	
27	1	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый	

		разбег до 60м.	
28	1	Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.	
29	1	Прыжки через скакалку с разной амплитудой.	
30	1	Упражнения с предметами.	
<b>Соревнования</b>			
31	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	
32,33,34	3	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	

**Тематическое планирование**  
**8 класс**

№	Кол- во часов	Тема	Корректировка ктп
---	---------------	------	-------------------

<b>Основы знаний</b>			
1	1	Судейство. Совершенствование правил игры.	
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>			
2	1	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	
3	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.	
4	1	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.	
5	1	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.	
6	1	Бросок после остановки. Штрафной бросок.	

7	1	Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.	
8,9	2	Позиционная игра против зонной защиты.	
10	1	Позиционная игра против зонной защиты.	
11	1	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	
12,13,14,15	4	Игра по правилам	
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>			
<b>16</b>	<b>1</b>	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	
17	1	Нападающий удар. Блокирование.	
18	1	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и	



		спину.	
19	1	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.	
20	1	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	
21	1	Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.	
22	1	Выбор места при приёме нижней и верхней подач.	
23	1	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	
24	1	Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.	
25,26,27,28	4	Игра по правилам	

**Общефизическая подготовка**

29	1	Челночный бег на разную дистанцию.	
30	1	Бег с ускорением.	
31	1	Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).	
32	1	Кроссовый бег.	
<b>Соревнования</b>			
33,	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	
34	1	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	

Тематическое планирование

9 класс

№	Кол-во часов	Тема	Корректировка ктп
<b>Основы знаний</b>			
1	1	Судейство. Совершенствование правил игры.	
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>			
2	1	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	
3	1	Передача с активным сопротивлением противника.	
4	1	Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.	
5	1	Комбинации из освоенных элементов:	

		ловля, передача, ведение бросок.	
6	1	Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.	
7	1	Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.	
8	1	Ведение с активным сопротивлением защитника.	
9,10,11, 12,13.14	6	Совершенствование навыков игры.	
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>			
15	1	Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.	
16	1	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.	
17	1	Блокирование одиночное и групповое.	
18	1	Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.	
19	1	Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.	

20	1	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	
21	1	Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	
22,23,24, 25,26,27	6	Совершенствование навыков игры	
<b>Общефизическая подготовка</b>			
28	1	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	
29	1	Метание мячей в движущуюся цель.	
30	1	Упражнения с предметами.	
31	1	Кроссовый бег	
<b>Соревнования</b>			
32	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	
33,34	2	Игра в волейбол. Разбор ошибок	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580853

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025