Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №68"
Дата: 2023.09.20 17:36:43 +07'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №68»
г. Барнаул

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №68»
Протокол №_1_ от «25» _08_ 2023

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
МБОУ «СОШ №68»
Протокол №_1_ от «25» _08_ 2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №68»
_____ А.М. Дёмин
Приказ от «25» _08_ 2023 №_190_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»
(основное общее образование)
5-9 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №68» (утверждена приказом от 09.06.2022 №176)

На изучение курса в каждом классе отводится 1 ч в неделю. Программа является прикладным курсом, реализующим интересы обучающихся 5–9 классов в сфере экономики. Курс рассчитан на 34 часа в 5, 6, 7, 8 классах, 33 часа — в 9 классе.

Цели изучения курса: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

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

В ходе реализация программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

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

должны уметь:

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

Метапредметные результаты:

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

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

2.Содержание курса

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

Виды деятельности – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, 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. 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. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

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

Футбол

1.*Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Русская лапта

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

Второй год обучения

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 прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

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

Футбол

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

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Русская лапта

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте и в движении. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную и движущуюся цель. Подача мяча. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Третий год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 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 и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и

с броском мяча после ведения.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. 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».

Русская лапта

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча в движении. Удары битой по мячу. Осаливание игрока. Броски мяча в движущуюся цель. Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Четвертый год обучения

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.* 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. Правила игры стритбол.

Волейбол

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

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

Футбол

1.*Основы знаний.* Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры футзал.

Русская лапта

1. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.
2. *Специальная подготовка.* Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Жесты судей. Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.

Пятый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 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.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Стритбол.

Волейбол

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

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча

сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

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. Правила игры футзал.

Русская лапта

3. *Основы знаний.* Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

4. *Специальная подготовка.* Тактика игры. Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель.

Тематическое планирование.

5 класс

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Цифровые образовательные ресурсы**
		Всего	**Теоретич.**	**Практ.**	
1.	Футбол	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Баскетбол	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Волейбол	**10**	**1**	**9**	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Русская лапта	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		**34**			

6 класс

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Цифровые образовательные ресурсы**
		Всего	**Теоретич.**	**Практ.**	
1.	Футбол	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Баскетбол	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Волейбол	**10**	**1**	**9**	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Русская лапта	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu

				.ru/subject/9/
Итого	**34**			

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Цифровые образовательные ресурсы
		Всего	**Теоретич.**	**Практ.**	
1.	Футбол	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Баскетбол	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Волейбол	**10**	**1**	**9**	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Русская лапта	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		**34**			

8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Цифровые образовательные ресурсы
		Всего	**Теоретич.**	**Практ.**	
1.	Футбол	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Баскетбол	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Волейбол	**10**	**1**	**9**	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Русская лапта	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		**34**			

9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Цифровые образовательные ресурсы
		Всего	**Теоретич.**	**Практ.**	
1.	Футбол	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Баскетбол	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Волейбол	**10**	**1**	**9**	https://resh.edu.ru/subject/9/

4. Русская лапта	**8**	**1**	**7**	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого	**34**			

Календарно-тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата
		Всего	**Теоретич.**	**Практ.**	
2.	**Футбол**	**8**	**1**	**7**	
1.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	1	-	
2.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	-	1	
3.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	-	1	
4.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	-	1	
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1	
6.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	-	1	
7.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	-	1	
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1	
3.	**Баскетбол**	**8**	**1**	**7**	
9.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	1	-	
10.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	1	-	1	
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	-	1	
12.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1	
13.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	1	-	1	
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1	
15.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1	
16.	Игра по упрощённым правилам	1	-	1	

	мини-баскетбола.				
4.	**Волейбол**	**10**	**1**	**9**	
17.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	1	-	
18.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	-	1	
19.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1	
20.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1	
21.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1	
22.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1	
23.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	-	1	
24.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	-	1	
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1	
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1	
5.	**Русская лапта**	**8**	**1**	**7**	
27.	Правила ТБ. История русской лапты. Основные правила игры в лапту.	1	1	-	
28.	Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.	1	-	1	
29.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	1	-	1	
30.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.	1	-	1	
31.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Игра.	1	-	1	
32.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	1	-	1	
33.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	1	-	1	
34.	Игра по упрощённым правилам мини-лапта.	1	-	1	

6 класс

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Дата**
		Всего	**Теоретич.**	**Практ.**	
2.	**Футбол**	**8**	**1**	**7**	

9.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	
10.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	-	1	
11.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча	1	-	1	
12.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	-	1	
13.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	1	-	1	
14.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	1	-	1	
15.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	1	-	1	
16.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1	
5.	**Баскетбол**	**8**	**1**	**7**	
17.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	1	-	
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	-	1	
19.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	-	1	
20.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1	
21.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	1	-	1	
22.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	-	1	
23.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1	
24.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1	
6.	**Волейбол**	**10**	**1**	**9**	
27.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	
28.	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	1	-	1	
29.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1	
30.	Приём мяча снизу двумя руками на	1	-	1	

	месте и после перемещения вперёд.				
31.	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1	-	1	
32.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	1	-	1	
33.	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	1	-	1	
34.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1	
35.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1	
36.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1	
7.	**Русская лапта**	**8**	**1**	**7**	
3.	Правила ТБ. Стойка игрока. Перемещение игроков. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	1	-	
4.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещение игроков. Игра.	1	-	1	
5.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	1	-	1	
6.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	1	-	1	
7.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1	
8.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1	
9.	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	1	-	1	
10.	Игра по упрощённым правилам.	1	-	1	

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата
		Всего	**Теоретич.**	**Практ.**	
5.	**Футбол**	**8**	**1**	**7**	
17.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	

18.	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	-	1	
19.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	-	1	
20.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1	
21.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	-	1	
22.	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила футзала.	1	-	1	
23.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1	
24.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1	
6.	**Баскетбол**	**8**	**1**	**7**	
25.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.	1	1	-	
26.	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	-	1	
27.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	-	1	
28.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.	1	-	1	
29.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв.Игра.	1	-	1	
30.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1	
31.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1	
32.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1	
7.	**Волейбол**	**10**	**1**	**9**	
37.	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	
38.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.	1	-	1	
39.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование.	1	-	1	
40.	Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование.	1	-	1	

41.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	-	1	
42.	Комбинации: приём, передача, удар.	1	-	1	
43.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	-	1	
44.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1	
45.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1	
46.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1	
8.	**Русская лапта**	**8**	**1**	**7**	
11.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-	
12.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	1	-	1	
13.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	1	-	1	
14.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1	
15.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1	
16.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.	1	-	1	
17.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.	1	-	1	
18.	Игра по упрощённым правилам мини-липты.	1	-	1	

8 класс

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Дата**
		Всего	**Теоретич.**	**Практ.**	
5.	**Футбол**	**8**	**1**	**7**	
25.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	
26.	Ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	-	1	
27.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1	-	1	
28.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1	
29.	Позиционные нападения с	1	-	1	

	изменением позиций игроков.				
30.	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	-	1	
31.	Игра в мини-футбол. Футзал.	1	-	1	
32.	Игра в мини-футбол. Футзал.	1	-	1	
6.	**Баскетбол**	**8**	**1**	**7**	
33.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	1	-	
34.	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	-	1	
35.	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1	
36.	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием. Игра.	1	-	1	
37.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1	-	1	
38.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1	
39.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1	
40.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1	
7.	**Волейбол**	**10**	**1**	**9**	
47.	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	-	
48.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	-	1	
49.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1	-	1	
50.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1	
51.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1	
52.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1	
53.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1	

54.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	
55.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	
56.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	
8.	**Русская лапта**	**8**	**1**	**7**	
19.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-	
20.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	1	-	1	
21.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	1	-	1	
22.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1	
23.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1	
24.	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	1	-	1	
25.	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	1	-	1	
26.	Игра по правилам.	1	-	1	

9 класс

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Дата**
		Всего	**Теоретич.**	**Практ.**	
5.	**Футбол**	**8**	**1**	**7**	
33.	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	1	-	
34.	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	1	-	1	
35.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	1	-	1	
36.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1	
37.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	-	1	
38.	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	1	-	1	
39.	Игра в мини-футбол. Футзал	1	-	1	
40.	Игра в мини-футбол. Футзал.	1	-	1	
6.	**Баскетбол**	**8**	**1**	**7**	
41.	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	1	-	

42.	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	1	-	1	
43.	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1	
44.	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	1	-	1	
45.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	1	-	1	
46.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	-	1	
47.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1	
48.	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	1	-	1	
7.	**Волейбол**	**10**	**1**	**9**	
57.	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	1	-	
58.	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	-	1	
59.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	1	-	1	
60.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1	
61.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	-	1	
62.	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1	
63.	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	1	-	1	
64.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	
65.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	
66.	Игра в волейбол по правилам.	1	-	1	
8.	**Русская лапта**	**8**	**1**	**7**	
27.	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	1	-	
28.	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	1	-	1	
29.	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	1	-	1	
30.	Осаливание и самоосаливание. Финты	1	-	1	

	при осаливании. Игра.				
31.	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	1	-	1	
32.	Тактика игры. Игра.	1	-	1	
33.	Тактика игры. Игра.	1	-	1	
34.	Игра по правилам.	1	-	1	