

**Министерство образования и науки Самарской области**

**АНО ОО «АКАДЕМИЯ»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «28» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом АНО  
ОО «АКАДЕМИЯ»

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «28» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор АНО ОО  
«АКАДЕМИЯ»

\_\_\_\_\_  
Зимарева И.В.  
Приказ № 65 от «28» августа  
2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**Спортивные игры**

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-9 классов.

Программа «Спортивные игры» 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.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

### **Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- содержания программы по годам обучения;

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 года № 287;
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020г. № 3081-р.
5. Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
6. Основная образовательная программа основного общего образования АНО ОО «Академия».

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## Цель и задачи программы

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

| <b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b> |  |
|---|--|
| Однонаправленные занятия                            | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.  |
| Комбинированные занятия                             | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.             |
| Целостно-игровые занятия                            | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.   |
| Контрольные занятия                                 | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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 исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности

человеческой жизни

Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО ОО "АКАДЕМИЯ", ЗИМАРЕВА ИРИНА ВИКТОРОВНА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

20.09.23 09:44 (MSK)

Сертификат 01ECA179006BAF558347F8E665810E87FC

### 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.

### Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

| Личностные                                  | Регулятивные   | Познавательные  | Коммуникативные  |
|---|--|---|--|
| 1. Самоопределение<br>2. Смысло-образование | 1. Соотнесение известного и неизвестного<br>2. Планирование<br>3. Оценка<br>4. Способность к волевому усилию | 1. Формулирование цели<br>2. Выделение необходимой информации<br>3. Структурирование<br>4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи<br>5. Рефлексия<br>6. Анализ и синтез<br>7. Сравнение<br>8. Классификации<br>9. Действия постановки и решения проблемы | 1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами<br>2. Постановка вопросов<br>3. Разрешение конфликтов |

### 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

**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 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 укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ.  
АНО ОО "АКАДЕМИЯ", ЗИМАРЕВА ИРИНА ВИКТОРОВНА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

20.09.23 09:44 (MSK)

Сертификат 01ECA179006BAF558347F8E665810E87FC

- 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 спортивно-оздоровительному 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, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

#### **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.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - 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.

#### **Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно) (*Приложение 1*);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (*Приложение 2*);
- социометрические исследования (ежегодно) (*Приложение 3*);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей

(ежегодно), документ подписан электронной подписью

АНО ОО "АКАДЕМИЯ", ЗИМАРЕВА ИРИНА ВИКТОРОВНА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

20.09.23 09:44 (MSK)

Сертификат 01ECA179006BAF558347F8E665810E87FC

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### *Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.
19. Мяч малый (теннисный).
20. Гранаты для метания (500г,700г).

#### *Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

#### *Мультимедийное оборудование:*

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

#### *Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

## **Содержание программы**

### **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 3x10 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. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## **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 3x10 метров, 3x15 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. 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. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

## **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 3x10 метров, 6x10 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.

### **Волейбол**

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.* Различия между футболом и мини-футболом (фут залом). 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».

## Четвертый 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 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 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 ЗОЖ.

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. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

## Пятый год обучения

### **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 вперед 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 животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

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 и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным 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. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – 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.

### Тематическое планирование.

Тематический план на учебный год в 5-9 классах

| № п/п | Спортивные игры | Количество часов |        |          | ЭОР и ЦОР  |
|-------|-----------------|------------------|--------|----------|--|
|       |                 | Всего            | Теория | Практика |  |
| 1     | Баскетбол       | 12               | 2      | 10       | <a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> |
| 2     | Волейбол        | 12               | 2      | 10       |  |
| 3     | Футбол          | 10               | 2      | 8        |  |
|       | ИТОГО           | 34               | 6      | 28       |  |

#### 5 класс

| №                            | Тема                               | Основное содержание занятия  | Кол-во часов |
|------------------------------|------------------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>             |                                    |  | <b>12</b>    |
| <i>Технические действия:</i> |                                    |  |              |
| 1                            | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2            |
| 2                            | Остановки:<br>«Прыжком»            |  | 1            |
|                              | «В два шага»                       |  | 1            |
| 3                            | Передачи мяча                      | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  | 1            |
| 4                            | Ловля мяча                         |  | 1            |

документ подписан электронной подписью

|                 |  |   |           |
|-----------------|--|---|-----------|
| 5               | Ведение мяча   | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.   | 1         |
| 6               | Броски в кольцо  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.   | 1         |
| 7               | Подвижные игры   | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4.  | 4         |
| <b>Волейбол</b> |  |   | <b>12</b> |
| 1               | Перемещения  | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 2         |
| 2               | Передача   | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.                  | 3         |
| 4               | Нижняя прямая подача с середины площадки   | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки   | 2         |
| 5               | Прием мяча   | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.   | 2         |
| 6               | Подвижные игры и эстафеты  | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.  | 3         |
| <b>Футбол</b>   |  |   | <b>10</b> |
| 1               | Стойки и перемещения   | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).                                       | 1         |
| 2               | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.  | 1         |
| 3               | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу                     |   | 1         |
| 4               | Передачи мяча  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах   | 3         |

|   |   |  |           |
|---|---|--|-----------|
|   |   | (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.                |           |
| 5 | Подвижные игры                                  | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4. | 3         |
|   | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b> |  |           |
|   | <b>Итого</b>                                    |  | <b>34</b> |

## 6 класс

| №                           | Тема                          | Основное содержание занятия  | Кол-во часов |
|-----------------------------|-------------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>            |                               |  | <b>12</b>    |
| <i>Технические действия</i> |                               |  |              |
| 1                           | Стойки и перемещения          | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1            |
| 2                           | Остановки баскетболиста       |  | 1            |
| 3                           | Передачи мяча                 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  | 1            |
| 4                           | Ловля мяча                    |  | 1            |
| 5                           | Ведение мяча                  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  | 1            |
| 6                           | Броски в кольцо               | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.  | 1            |
| <i>Тактические действия</i> |                               |  |              |
| 7                           | Игра в защите                 | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 1            |
| 8                           | Игра в нападении              | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.                       | 1            |
| 9                           | Тестирование                  | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.  | 1            |
| 10                          | Игра. Участие в соревнованиях | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.  | 3            |
| <b>Волейбол</b>             |                               |  | <b>12</b>    |
| 1                           | Закрепление техники передачи  | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.   | 3            |

|               |   |  |           |
|---------------|---|--|-----------|
|               |   | Передачи мяча над собой, через сетку.  |           |
| 2             | Индивидуальные тактические действия в защите.           | Индивидуальные тактические действия в защите.  | 2         |
| 3             | Верхняя прямая подача                                   | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).   | 2         |
| 4             | Закрепление техники приема мяча с подачи                | Прием мяча. Прием подачи.  | 2         |
| 5             | Подвижные игры и эстафеты.<br>Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4.                  | 3         |
| <b>Футбол</b> |   |  | <b>10</b> |
| 1             | Остановка катящегося мяча.                              | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  | 2         |
| 2             | Ведение мяча.   | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 3         |
| 3             | Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)      | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.         | 3         |
| 4             | Подвижные игры  | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.   | 2         |
|               | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>         |  |           |
|               | <b>Итого</b>  |  | <b>34</b> |

## 7 класс

| №                           | Тема                    |  | Кол-во часов |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|
| <b>Баскетбол</b>            |                         |  | <b>12</b>    |
| <i>Технические действия</i> |                         |  |              |
| 1                           | Стойки и перемещения    | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1            |
| 2                           | Остановки баскетболиста |  | 1            |
| 3                           | Передачи мяча           | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.  | 1            |
| 4                           | Ловля мяча              |  | 1            |
| 5                           | Ведение мяча            | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения  | 1            |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

|                             |   |   |           |
|-----------------------------|---|---|-----------|
|                             |   | и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.  |           |
| 6                           | Броски в кольцо   | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.  | 1         |
| <i>Тактические действия</i> |   |   |           |
| 7                           | Игра в защите   | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 1         |
| 8                           | Игра в нападении  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.   | 1         |
| 9                           | Тестирование  | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | 1         |
| 10                          | Участие в соревнованиях                                 | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.  | 3         |
| <b>Волейбол</b>             |   |   | <b>12</b> |
| 1                           | Индивидуальные тактические действия в нападении.        | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.   | 2         |
| 2                           | Индивидуальные тактические действия в защите.           | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.  | 2         |
| 3                           | Закрепление техники передачи                            | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки.<br>Комбинации из освоенных элементов.   | 3         |
| 4                           | Верхняя прямая подача                                   | Верхняя прямая подача   | 1         |
| 5                           | Закрепление техники приема мяча с подачи                | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.   | 2         |
| 6                           | Подвижные игры и эстафеты.<br>Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.  | 2         |
| <b>Футбол</b>               |   |   | <b>10</b> |
| 1                           | Удар по мячу  | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.<br>Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 2         |
| 2                           | Ведение мяча между предметами и с обводкой              | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника.   | 3         |

документ подписан электронной подписью

|   |   |   |           |
|---|---|---|-----------|
|   | предметов                                       | ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.  |           |
| 3 | Игра по упрощенным правилам.                    | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.         | 2         |
| 4 | Подвижные игры.                                 | Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4. | 3         |
|   | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b> |   |           |
|   | <b>Итого</b>                                    |   | <b>34</b> |

## 8 класс

| №                            | Тема                            | Основное содержание занятия   | Кол-во часов |
|------------------------------|---------------------------------|---|--------------|
| <b>Баскетбол</b>             |                                 |   | <b>12</b>    |
| <i>Технические действия:</i> |                                 |   |              |
| 1                            | Стойки и перемещения            | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.   | 1            |
| 2                            | Остановки баскетболиста         | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  | 1            |
| 3                            | Передачи мяча                   | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.   | 1            |
| 4                            | Ловля мяча                      |   | 1            |
| 5                            | Ведение мяча                    | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.  | 1            |
| 6                            | Броски в кольцо                 | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.  | 1            |
| <i>Тактические действия:</i> |                                 |   |              |
| 7                            | Игра в защите                   | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 1            |
| 8                            | Игра в нападении                | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.<br>Нападение быстрым прорывом (3:2).<br>Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». | 1            |
| 9                            | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | 1            |
| 10                           | Участие в турнирах              | Игра по правилам мини- баскетбола.  | 3            |

|                                |   |  |           |
|--------------------------------|---|--|-----------|
|                                | соревнованиях   | Участие в соревнованиях.   |           |
| <b>Волейбол</b>                |   |  | <b>12</b> |
| 1                              | Совершенствование техники верхней, нижней передачи    | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)  | 1         |
| 2                              | Прямой нападающий удар                                | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.   | 1         |
| 3                              | Совершенствование верхней прямой подачи               | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.  | 2         |
| 4                              | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите     | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.  | 2         |
| 5                              | Двусторонняя учебная игра                             | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.  | 2         |
| 6                              | Одиночное блокирование                                | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.  | 2         |
| 7                              | Страховка при блокировании                            |  | 2         |
| <b>Футбол</b>                  |   |  | <b>10</b> |
| 1                              | Удар по мячу  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.<br>Остановка катящегося, летящего мяча.<br>Удар головой (по летящему мячу).<br>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.<br>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.<br>Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 2         |
| 2                              | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.   | 2         |
| 3                              | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)    | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.  | 4         |
| 4                              | Участие в соревнованиях                               | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.  | 2         |
| <b>Физическая подготовка в</b> |   |  |           |

документ подписан электронной подписью

|  |                         |           |
|--|-------------------------|-----------|
|  | <b>процессе занятий</b> |           |
|  | <b>Итого</b>            | <b>34</b> |

**9 класс**

| <b>№</b>                     | <b>Тема</b>                            | <b>Основное содержание занятия</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|------------------------------|--|---|---------------------|
| <b>Баскетбол</b>             |  |   | <b>12</b>           |
| <i>Технические действия:</i> |  |   |                     |
| 1                            | Стойки и перемещения                   | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  | 1                   |
| 2                            | Остановки баскетболиста                |   | 1                   |
| 3                            | Передача и ловля мяча                  | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.   | 1                   |
| 4                            | Ведение мяча                           | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.   | 1                   |
| 5                            | Броски в кольцо                        | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.   | 1                   |
| <i>Тактические действия:</i> |  |   |                     |
| 6                            | Игра в защите                          | Выравнивание и выбивание мяча.<br>Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».<br>Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). | 1                   |
| 7                            | Игра в нападении                       |   | 1                   |
| 8                            | Диагностирование и тестирование        | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | 1                   |
| 9                            | Двухсторонняя игра                     | Игра по правилам баскетбола.  | 1                   |
| 10                           | Судейство и организация соревнований   | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.   | 1                   |
| 11                           | Участие в соревнованиях                | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.   | 2                   |
| <b>Волейбол</b>              |  |   | <b>12</b>           |
| 1                            | Верхняя передача двумя руками в прыжке | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.   | 1                   |

документ подписан электронной подписью

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 2 | Передача двумя руками назад                                     |  | 1 |
| 3 | Прямой нападающий удар  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br>Прямой нападающий удар при встречных передачах.  | 1 |
| 4 | Совершенствовани<br>е приема мяча с<br>подачи и в защите        | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.  | 2 |
| 5 | Одиночное<br>блокирование и<br>страховка                        | Одиночное блокирование и страховка   | 1 |
| 6 | Двусторонняя<br>учебная игра                                    | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.  | 2 |
| 7 | Командные<br>тактические<br>действия в<br>нападении и<br>защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 2 |
| 8 | Судейская<br>практика   | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.   | 1 |
| 9 | Соревнования  | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.  | 1 |

### Футбол

**10**

#### *Техника игры:*

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 1 | Удары по мячу,<br>остановка мяча            | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.   | 1 |
| 2 | Ведение мяча,<br>ложные движения<br>(финты) | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 1 |
| 3 | Отбор мяча,<br>перехват мяча                | Перехват, выбивание мяча.<br>Удар (пас), прием мяча, остановка.  | 1 |
| 4 | Вбрасывание мяча                            | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.  | 1 |
| 5 | Техника игры<br>вратаря                     | Игра вратаря   | 1 |

#### *Тактика игры:*

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 6 | Тактические<br>действия, тактика<br>вратаря | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. | 1 |
| 7 | Тактика игры в<br>нападении и<br>защите     | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.  | 1 |
| 8 | Судейская<br>практика                       | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.  | 1 |
| 9 | Соревнования                                | Правила организация и проведения соревнований, участие в   |   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

АНО ОО "АКАДЕМИЯ", ЗИМАРЕВА ИРИНА ВИКТОРОВНА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

20.09.23 09:44 (MSK)

Сертификат 01ECA179006BAF558347F8E665810E87FC

|  |   |                                  |           |
|--|---|----------------------------------|-----------|
|  |   | соревнованиях различного уровня. | 2         |
|  | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b> |                                  |           |
|  | <b>Итого</b>                                    |                                  | <b>34</b> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**АНО ОО "АКАДЕМИЯ"**, ЗИМАРЕВА ИРИНА ВИКТОРОВНА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

**20.09.23** 09:44 (MSK)

Сертификат 01ECA179006BAF558347F8E665810E87FC