МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 37
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НЕДОШИВИНА ВЕНИАМИНА ГЕОРГИЕВИЧА
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрена
на заседании ШМО учителей
Калиуллина Ф.Г.
Руководитель ШМО
_____/_____/
Протокол № 1
«30» августа 2023г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____/ Габитова З.Ф./
«31» августа 2023г.

Утверждаю
Директор МАОУ Школа № 37
_____/Андреева
Приказ № 145
«31» августа 2023г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее»
для 5-9 классов

уровень реализации программы: основное общее образование
срок реализации программы: 5 лет

составитель: учитель физической культуры. Хазеев Р.Р., Герасименко Н.С

Содержание:

1. Пояснительная записка ……..3

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности……4

3. Содержание курса внеурочной деятельности ……...……5

4.Тематическое планирование ……18

1.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.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее. Выше. Сильнее.» предназначена для физкультурно – спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.
Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола, футбола и даѐтся в трѐх 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.
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 программы внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» 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:
Образовательные: - популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
Развивающие:
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
Воспитывающие:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, а также соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Быстрее. Выше. Сильнее.»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3.Содержание курса внеурочной деятельности «Быстрее. Выше. Сильнее.» с указанием форм организации и видов деятельности

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

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

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

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

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

Методы и формы обучения:

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

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

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

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

Практические методы:

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

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

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

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

5 класс

Основы знаний

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

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в баскетбол:

- Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.
- Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.
- Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.
- Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.
- Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.
- Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.
- Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).
- Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в волейбол

- Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.
- Приём и передача мяча двумя руками снизу.
- Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.
- Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.
- Групповые и тактические действия. Подача мяча.
- Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.
- Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.
- Игра по правилам.
- Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

- Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.
- Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.
- Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.
- Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.
- Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.
- Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.
- Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.

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

Соревнования:

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

6 класс

Основы знаний.

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

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в баскетбол

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

- Игра в баскетбол.
- Игра в баскетбол.

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в волейбол

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

Общефизическая подготовка

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

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.
- Челночный бег на 5 и 10м.Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.
- Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.
- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

Соревнования

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

7 класс

Основы знаний

- Правила игры. Жесты судей.
- Участие в судействе соревнований.

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в баскетбол

- Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.
- Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.
- Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

- Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.
- Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
- Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.
- Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.
- Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.
- Игра по правилам.
- Игра по правилам.
- Игра по правилам.
- Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в волейбол

- Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.
- Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.
- Сочетани6е способов перемещений и стоек с техническими приёмами.
- Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.
- Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.
- Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.
- Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.

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

Общефизическая подготовка

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.
- Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
- Прыжки через скакалку с разной амплитудой.
- Упражнения с предметами.

Соревнования

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

8 класс

Основы знаний

- Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в баскетбол

- Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

- Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.
- Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.
- Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.
- Бросок после остановки. Штрафной бросок.
- Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.
- Позиционная игра против зонной защиты.
- Позиционная игра против зонной защиты.
- Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
- Игра по правилам(4ч).

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в волейбол

- Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.
- Нападающий удар. Блокирование.
- Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.
- Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.
- Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.
- Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.
- Выбор места при приёме нижней и верхней подач.

- Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.
- Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.
- Игра по правилам.(4ч).

Общефизическая подготовка

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

Соревнования

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

9 класс

Основы знаний

- Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в баскетбол

- Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

- Передача с активным сопротивлением противника.
- Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.
- Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.
- Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.
- Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.
- Ведение с активным сопротивлением защитника.
- Совершенствование навыков игры(6ч).

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

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

- **Общефизическая подготовка**

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

- Упражнения с предметами.

Соревнования

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

4.Тематическое планирование

5 класс

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

6	1	Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.		
7	1	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.		
8	1	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.		
9	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.		
10	1	Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).		
11	1	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		
12	1	Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		
13	1	Игра по правилам.		

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол				
14	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.		
15	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу.		
16	1	Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.		
17	1	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.		
18	1	Групповые и тактические действия. Подача мяча.		
19	1	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.		
20	1	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.		
21	1	Игра по правилам.		
22	1	Игра по правилам.		
Общефизическая подготовка				

23	1	Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.		
24	1	Упражнения для развития физических способностей*:* Координационных, скоростно - силовых.		
25	1	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.		
26	1	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.		
27	1	Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.		
28	1	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.		
29	1	Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.		
30	1	Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.		

Соревнования:				
31	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.		
32,33,34	3	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.		
Итого			34 ч.	

Тематическое планирование
6 класс

№	Кол-во часов	Тема	План	Факт
Основы знаний.				
1	1	Жесты судей игры в баскетбол.		
2	1	Правила игры в волейбол.		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол				
3	1	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.		

4	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.		
5	1	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.		
6	1	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.		
7	1	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.		
8	1	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.		
9,10	2	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.		
11	1	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.		
12,13,14	3	Игра в баскетбол.		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол				
15	1	Понятие об обучении и		

		тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.		
16	1	Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.		
17	1	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.		
18	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.		
19	1	Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.		
20	1	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).		
21,22	2	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху		

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

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

Тематическое планирование
7 класс

№	Кол-во часов	Тема	План	Факт
	Основы знаний			
1	1	Правила игры. Жесты судей.		
2	1	Участие в судействе соревнований.		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол				
3	1	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча		

		правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.		
4	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.		
5	1	Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.		
6	1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
7	1	Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.		
8	1	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.		

		Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняяя игра.		
9	1	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.		
10,11,12,13	4	Игра по правилам.		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол				
14	1	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.		
15	1	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.		
16	1	Сочетани6е способов перемещений и стоек с техническими приёмами.		
17	1	Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.		
18	1	Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-		

		вверх.		
19	1	Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.		
20	1	Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.		
21	1	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.		
22,23,24	3	Игра по правилам.		
Общефизическая подготовка				
25,26	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		
27	1	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.		
28	1	Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.		

29	1	Прыжки через скакалку с разной амплитудой.		
30	1	Упражнения с предметами.		
Соревнования				
31	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.		
32,33,34	3	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.		
Итого			34 ч.	

Тематическое планирование
8 класс

№	Кол- во часов	Тема	План	Факт
Основы знаний				
1	1	Судейство. Совершенствование правил игры.		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол				

2	1	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.		
3	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.		
4	1	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.		
5	1	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.		
6	1	Бросок после остановки. Штрафной бросок.		
7	1	Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.		
8,9	2	Позиционная игра против зонной защиты.		
10	1	Позиционная игра против зонной защиты.		
11	1	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.		

12,13,14,15	4	Игра по правилам		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол				
16	**1**	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.		
17	1	Нападающий удар. Блокирование.		
18	1	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.		
19	1	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.		
20	1	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.		
21	1	Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.		
22	1	Выбор места при приёме нижней и верхней подач.		

23	1	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.		
24	1	Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.		
25,26,27,28	4	Игра по правилам		
Общефизическая подготовка				
29	1	Челночный бег на разную дистанцию.		
30	1	Бег с ускорением.		
31	1	Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).		
32	1	Кроссовый бег.		
Соревнования				
33,	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.		
34	1	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.		

Итого			34 ч.	

Тематическое планирование
9 класс

№	Кол-во часов	Тема	План	Факт
Основы знаний				
1	1	Судейство. Совершенствование правил игры.		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол				
2	1	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.		
3	1	Передача с активным сопротивлением противника.		
4	1	Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.		

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

		передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.		
20	1	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).		
21	1	Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.		
22,23,24, 25,26,27	6	Совершенствование навыков игры		
Общефизическая подготовка				
28	1	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.		
29	1	Метание мячей в движущуюся цель.		
30	1	Упражнения с предметами.		
Соревнования				
31	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.		
32,33, 34	3	Игра в волейбол. Разбор ошибок		
Итого			34ч.	