

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Отдел образования администрации Фрунзенского района**  
**Санкт-Петербурга**  
**ГБОУ СОШ №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор \_\_\_\_\_  
Круглова О.А.  
Приказ № 291-1/о  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
**5-9 класс**  
**на 2024-2025 учебный год**

Составил учитель физической культуры  
Хвостов Сергей Филиппович

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Спортивные игры» разработана на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

Программа курса направлена на формирование универсальных (метапредметных) умений, навыков, способов деятельности, которыми должны овладеть обучающиеся, на развитие познавательных и творческих способностей и интересов, которые определены Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание тем, а также учитывает возрастные особенности обучающихся, уровень развития их познавательных способностей.

### *ПРАВОВАЯ ОСНОВА РАЗРАБОТКИ И УТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ*

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 17.12.2010 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с последующими изменениями;
3. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672 «По организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
4. Инструктивно-методическое письмо от 21.05.2015 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
5. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
6. Программы внеурочной деятельности основного общего образования ГБОУ СОШ №364.
7. Учебный план ГБОУ СОШ № 364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2024-2025 учебный год;

**Цель курса:** мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством спортивных игр, основ спортивной техники избранных видов спорта.

### **Задачи курса**

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Расширить кругозор об истории возникновения спортивных игр;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

- Приобщать к самостоятельному проведению игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Воспитывать дисциплинированность, взаимопонимание, чувство коллективизма.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА И ФОРМЫ ИХ УЧЁТА**

По окончании изучения курса «Спортивные игры» рабочая программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

### **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.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

### **Личностные результаты**

- 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.

### **Предметные результаты**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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;
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

#### **Воспитательные результаты.**

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

#### **Формы учёта результатов**

Результативность освоения курса определяется в процессе участия обучающихся в школьных мероприятиях в конце учебного года.

### **Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс.**

#### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в 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°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.

#### ***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.

Командная игра в баскетбол

#### ***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.

Командная игра в волейбол

### **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». Командная игра в футбол

## **6 класс.**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут, прыжки на скакалке, напрыгивание на скамейку.

### **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.

Командная игра в баскетбол

### **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.

Командная игра в волейбол

### **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.

Командная игра в футбол

## **7 класс.**

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут.

### **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.

Командная игра в баскетбол

### ***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. Верхняя и нижняя прямая подача.

Командная игра в волейбол

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Различие 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. Командная игра в футбол

## **9 класс.**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут.

### ***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.

Командная игра в баскетбол

### ***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. Нападающий удар. Верхняя и нижняя прямая подача.

Командная игра в волейбол

### ***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.

Командная игра в футбол

### **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.

### **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.

Командная игра в баскетбол

### **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.

Командная игра в волейбол

### **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.

Командная игра в футбол

## **Тематическое планирование 5 класс (34 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Основное содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>Баскетбол</b>			16	
<b>Технические действия:</b>				
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом.	Беседа, практическое занятие. Стойки игрока. Перемещение в стойке.	1	

	Стойки и перемещения баскетболиста			
2	Ведение мяча с изменением направления	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Остановки прыжком и шагом.	1	
3	Ведение мяча, остановка прыжком		1	
4	Ведение мяча, остановка шагом		1	
5	Передача мяча на месте и в движении	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	
6	Передача мяча на месте и в движении		1	
7	Броски мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	
8	Броски мяча		1	
9	Игра в баскетбол.	Игра по правилам.	1	
10	Правила игры в баскетбол 3Х3.	Игра по правилам.	1	
11	Игра в баскетбол 3Х3.	Игра по правилам.	1	
12	Игра в баскетбол.	Игра по правилам.	1	
13	Игра в баскетбол 3Х3.	Игра по правилам.	1	
14	Игра в баскетбол.	Игра по правилам.	1	
15	Игра в баскетбол 3Х3.	Игра по правилам.	1	
16	Игра в баскетбол.	Игра по правилам.	1	
<b>Волейбол</b>			14	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка и перемещения волейболиста.	Беседа, практическое занятие.  Стойки игрока. Перемещение в стойке	1	



2, 3	Верхняя передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху индивидуально и в парах.	2	
4, 5	Нижняя передача	Нижняя передача двумя руками на месте и после перемещения индивидуально и в парах	2	
6, 7	Нижняя прямая подача с 3 – 5 м.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м	2	
8, 9	Приём подачи	Прием подачи снизу двумя руками на сетку.	2	
10	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
11	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
12	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
13	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
14	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
<b>Футбол</b>			4	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях футболом. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	Беседа, практическое занятие.	1	
2	Стойки и перемещения футболиста. Игра в футбол	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра в футбол	1	

3	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 подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. . Игра в футбол	1	
4	Командная игра в футбол	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	1	
	<b>Итого</b>		<b>34</b>	

### Тематическое планирование 6 класс (34 часа)

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Баскетбол</b>			16	
<b>Технические действия:</b>				
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом. 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).	1	
2	Ведение мяча с изменением направления движения	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 сопротивлением защитника.	1	
3	Ведение мяча с изменением направления движения и сопротивлением защитника		1	

4, 5	Передача и ловля 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).	2	
6	Броски с места	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	
7, 8	Бросок в движении	Бросок в движении	2	
<b>Тактические действия:</b>				
9, 10	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	
11, 12	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	
13	Командная игра в баскетбол	Защита зоной 2-3	1	
14	Командная игра в баскетбол 3Х3	Игра по правилам.	1	
15	Командная игра в баскетбол	Игра по правилам.	1	
16	Игра баскетбол 3Х3	Игра по правилам.	1	
<b>Волейбол</b>			14	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях волейболом. Передачи мяча индивидуально и в парах	Беседа, практическое занятие.  Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	

2, 3, 4	Передача мяча	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.	3	
5, 6	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6-7 м от сетки.	2	
7, 8	Прием мяча с подачи.	Прием подачи снизу двумя руками над собой и на сетку.	2	
9	Командная игра в волейбол	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
10	Командная игра в волейбол	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
11	Командная игра в волейбол	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
12	Командная игра в волейбол	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
13	Командная игра в волейбол	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
14	Командная игра в волейбол	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
<b>Футбол</b>			4	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях футболом. Игра в футбол	Беседа, практическое занятие.	1	
2	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	
3	Передача мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.	1	
	Командная игра в футбол	Игра по правилам		

	<b>Итого</b>		<b>34</b>
--	--------------	--	-----------

**Тематическое планирование 7 класс (34 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Основное содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>Баскетбол</b>			16	
<b>Технические действия:</b>				
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом. 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).	1	
2	Ведение мяча с изменением направления движения	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 сопротивлением защитника.	1	
3	Ведение мяча с изменением направления движения и сопротивлением защитника		1	
4, 5	Передача и ловля мяча в движении	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	2	
6	Броски с места	Броски одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	
7, 8	Бросок в движении	Бросок в движении	2	

<b>Тактические действия:</b>				
9, 10	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	
11, 12	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «атака через пасующего». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	
13	Командная игра в баскетбол	Защита зоной 2-3		
14	Командная игра в баскетбол 3Х3	Игра по правилам.		
15	Командная игра в баскетбол	Игра по правилам.	1	
16	Командная игра в баскетбол 3Х3	Игра по правилам.		
<b>Волейбол</b>			14	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях волейболом. Передачи мяча индивидуально и в парах	Беседа, практическое занятие. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	
2, 3, 4	Передача мяча	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.	3	
5	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6-7 м от сетки.	1	
6, 7	Верхняя подача	Верхняя подача с расстояния 6-7 м от сетки.	2	
8, 9	Прием мяча с подачи.	Прием подачи снизу двумя руками над собой и на сетку.	2	

10	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
11	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
12	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
13	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
14	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
<b>Футбол</b>			4	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях футболом. Игра в футбол	Беседа, практическое занятие.	1	
2	Остановка и передача мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	
3	Командная игра в футбол	Игра по правилам	1	
	Командная игра в футбол	Игра по правилам	1	
	<b>Итого</b>			<b>34</b>

### Тематическое планирование 8 класс (34 часа)

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Баскетбол</b>			16	
<b>Технические действия:</b>				
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом. 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).	1	

2	Ведение мяча с изменением направления движения	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	
3	Ведение мяча с изменением направления движения и сопротивлением защитника	Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
4, 5	Передача и ловля мяча в движении	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	2	
6	Броски с места	Броски одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	
7, 8	Бросок в движении	Бросок в движении	2	
<b>Тактические действия:</b>				
9, 10	Командная игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	
11, 12	Командная игра в нападении	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «атака через пасующего». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	
13	Командная игра в баскетбол	Защита зоной 2-3	1	
14	Командная игра в баскетбол 3X3	Игра по правилам.	1	
15	Командная игра в баскетбол	Игра с личной защитой.	1	



16	Командная игра в баскетбол 3Х3	Игра с личной защитой.	1	
<b>Волейбол</b>			14	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях волейболом. Передачи мяча индивидуально и в парах	Беседа, практическое занятие. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	
2, 3	Передача мяча	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках.	2	
4, 5	Нападающий удар	Нападающий удар со 2 и 4 зоны	2	
6, 7	Верхняя подача	Верхняя подача мяча.	2	
8, 9	Прием мяча с подачи.	Прием подачи снизу в третью зону.	2	
10	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
11	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
12	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
13	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
14	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
<b>Футбол</b>			4	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях футболом. Игра в футбол	Беседа, практическое занятие.	1	
2	Остановка и передача мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	
3	Командная игра в футбол	Игра по правилам	1	
	Командная игра в футбол	Игра по правилам	1	

	<b>Итого</b>		<b>34</b>
--	--------------	--	-----------

### Тематическое планирование 9 класс (34 часа)

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Баскетбол</b>			16	
<b>Технические действия:</b>				
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом. 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).	1	
2	Ведение мяча с изменением направления движения	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 сопротивлением защитника.	1	
3	Ведение мяча с изменением направления движения и сопротивлением защитника		1	
4, 5	Передача и ловля мяча в движении	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	2	
6, 7, 8	Броски с места и в движении с сопротивлением защитника	Броски одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли) и в движении с сопротивлением защитника.	3	

<b>Тактические действия:</b>				
9, 10	Командная игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Защита зоной и личная	2	
11, 12	Командная игра в нападении	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «атака через пасующего». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	
13	Командная игра в баскетбол	Защита зоной 2-3	1	
14	Командная игра в баскетбол 3Х3	Игра по правилам.	1	
15	Командная игра в баскетбол	Игра с личной защитой.	1	
16	Командная игра в баскетбол 3Х3	Игра с личной защитой.	1	
<b>Волейбол</b>			14	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях волейболом. Передачи мяча индивидуально и в парах	Беседа, практическое занятие. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	
2, 3	Передача мяча	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи в парах, тройках.	2	
4, 5	Нападающий удар и блокирование	Нападающий удар со 2 и 4 зоны	2	
6, 7	Верхняя подача	Верхняя подача мяча.	2	
8, 9	Прием мяча с подачи.	Прием подачи снизу в третью зону.	2	
10	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	

11	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
12	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
13	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
14	Командная игра в волейбол.	Игра в волейбол	1	
<b>Футбол</b>			4	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях футболом. Игра в футбол	Беседа, практическое занятие.	1	
2	Остановка и передача мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	
3	Командная игра в футбол	Игра по правилам	1	
	Командная игра в футбол	Игра по правилам	1	
	<b>Итого</b>			<b>34</b>

### Методическое и информационное обеспечение

*Материально-технический ресурс:*

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- скакалки, обручи, эстафетные палочки, гимнастические палки, канат;
- гимнастические маты;
- рулетка измерительная (2—3 м);
- аптечка первой помощи.

### Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение».

3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа».
4. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
6. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011г.