

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Управление образования Красносулинского района
МБОУ Тополевская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

на заседании
МО «естественно-
математического цикла

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Тополевской СОШ

Г.П. Фролова
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

И.А. Сотникова
от «30» августа 2024 г.

Н.Н. Чирва
Приказ №202
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Быстрее, выше, сильнее»

для обучающихся 5 – 9 классов

п. Тополевый 2024

Пояснительная записка

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

➤ Федеральный Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.ст.28,п.6. ст. 28,п.9,10 ст.2);

➤ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785; с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 №1241, 22.09.2011 № 2357, 18.12.2012 № 1060, 29.12.2014 № 1643, 18.05.2015 № 507, 31.12.2015 № 1576).

➤ приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69, от 23.06.2015 № 609);

➤ Устав МБОУ Тополевской СОШ, зарегистрирован 13.03.2015 г. Межрайонной ИФНС России № 21 по Ростовской области. Изменения к Уставу МБОУ Тополевской СОШ от 19.11.2015г.

➤ Учебный план МБОУ Тополевской СОШ;

➤ ООП НОО МБОУ Тополевской СОШ;

➤ Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин МБОУ Тополевской СОШ от 01.06.2016;

➤ Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ Тополевской СОШ от 31.08.2018

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «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 Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных общего,

основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 23.12.2020 № 766)

➤ Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

➤ Планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Программа рассчитана на 169 занятий для обучающихся 5-9 классов: в 5 классе 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе 33 часа (1 час в неделю), в 7 классе 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе 34 часа (1 час в неделю),

Рабочая программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие рабочую программу, смогут участвовать в соревнованиях по различным спортивным играм: баскетболу, волейболу, футболу. Практическое выполнение рабочей программы предполагает выполнение учащимися конкретных видов УУД: контрольных или проверочных работ (включая тесты, графические проверочные работы). В рабочей программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Особое место в овладении данным курсом отводится практической работе. При изучении курса для учащихся предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Рабочая программа предусматривает подготовку к реализации норм ГТО (Готов к Труд и Обороне).

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

Основными задачами рабочей программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игр;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников к спортивным играм.

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, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Предметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Быстрее, выше, сильнее» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Быстрее, выше, сильнее» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Быстрее, выше, сильнее» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

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 применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

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

5 класс

Основы знаний

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

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в баскетбол:

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

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

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

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

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

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

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

➤ Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

➤ Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в волейбол

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

➤ Приём и передача мяча двумя руками снизу.

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

➤ Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

➤ Групповые и тактические действия. Поддача 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.

Общесфизическая подготовка

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

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

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

➤ Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.

- Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.
- Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.
- Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.
- Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Соревнования:

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

6 класс

Основы знаний.

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

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

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

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

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

Общефизическая подготовка

- Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.
- Челночный бег на 5 и 10 м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.
- Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.
- Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

Соревнования

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

- Игра в волейбол. Разбор ошибок.

7 класс

Основы знаний

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

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

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

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

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

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

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

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

- Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.

Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

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

- Игра по правилам.

- Игра по правилам.

- Игра по правилам.

- Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

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

- Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.

- Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

- Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

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

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

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

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

- Игра по правилам.

- Игра по правилам.

- Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

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

- Прыжки через скакалку с разной амплитудой.

- Упражнения с предметами.

Соревнования

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

- Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

- Игра в волейбол. Разбор ошибок.

8 класс

Основы знаний

- Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в баскетбол

- Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

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

- Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.

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

Специальная подготовка техническая

и тактическая игры в волейбол

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

Общефизическая подготовка

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

Соревнования

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

9 класс

Основы знаний

- Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

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

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

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

➤ Общефизическая подготовка

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

Соревнования

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

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименования раздела	Кол – во часов
1	Основы знаний.	3
2	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол	10
3	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	9
4	Общефизическая подготовка	9
5	Соревнования	3
Итого		34

6 класс

№ п/п	Наименования раздела	Кол – во часов
1	Основы знаний.	2
2	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол	12
3	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	12
4	Общефизическая подготовка	5
5	Соревнования	2
Итого		33

7 класс

№ п/п	Наименования раздела	Кол – во часов
1	Основы знаний.	2
2	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол	12
3	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	11
4	Общефизическая подготовка	6
5	Соревнования	3
Итого		34

8 класс

№ п/п	Наименования раздела	Кол – во часов
1	Основы знаний.	1
2	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол	16
3	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	10
4	Общефизическая подготовка	4
5	Соревнования	3
Итого		34

9 класс

№ п/п	Наименования раздела	Кол – во часов
1	Основы знаний.	1
2	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол	13
3	Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	13
4	Общефизическая подготовка	3
5	Соревнования	3
Итого		34

Календарно – тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Кол- во часов	План	Факт
1	История развития баскетбола.	1	02.09.2024	
2	Правила мини - баскетбола	1	09.09.2024	
3	История возникновения волейбола.	1	16.09.2024	
4	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	1	23.09.2024	
5	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.	1	30.09.2024	
6	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.	1	07.10.2024	
7	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	1	14.10.2024	
8	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	21.10.2024	
9	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.	1	11.11.2024	
10	Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	18.11.2024	
11	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	25.11.2024	
12	Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	02.12.2024	
13	Игра по правилам.	1	09.12.2024	
14	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	1	16.12.2024	

15	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	23.12.2024	
16	Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	28.12.2024	
17	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1	13.01.2025	
18	Групповые и тактические действия. Подача мяча.	1	20.01.2025	
19	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.	1	27.01.2025	
20	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1	03.02.2025	
21	Игра по правилам.	1	10.02.2025	
22	Игра по правилам.	1	17.02.2025	
23	Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.	1	24.02.2025	
24	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.	1	03.03.2025	
25	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.	1	10.03.2025	
26	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.	1	17.03.2025	
27	Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.	1	07.04.2025	
28	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.	1	14.04.2025	
29	Пробегание отрезков 30, 50м. Кросс 500- 2000м.	1	21.04.2025	
30	Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	1	28.04.2025	
31	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	1	05.05.2025	
32-34	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	3	12.05.2025 19.05.2025 26.05.2025	

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1	Жесты судей игры в баскетбол.	1	06.09.2024	
2	Правила игры в волейбол.	1	13.09.2024	
3	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.	1	20.09.2024	
4	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1	27.09.2024	
5	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.	1	04.10.2024	
6	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	1	11.10.2024	
7	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	1	18.10.2024	
8	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1	25.10.2024	

9-10	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	2	08.11.2024 15.11.2024	
11	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	1	22.11.2024	
12-14	Игра в баскетбол.	3	29.11.2024 06.12.2024 13.12.2024	
15	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.	1	20.12.2024	
16	Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.	1	27.12.2024	
17	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.	1	10.01.2025	
18	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.	1	17.01.2025	
19	Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.	1	24.01.2025	
20	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	1	31.01.2025	
21-22	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	2	07.02.2025 14.02.2025	
23-26	Игра по правилам.	4	21.02.2025 28.02.2025 07.03.2025 14.03.2025	
27	Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.	1	21.03.2025	
28	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	1	04.04.2025	
29	Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.	1	11.04.2025	
30	Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.	1	18.04.2025	
31	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.	1	25.04.2025	
32	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	1	16.05.2025	
33	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	1	23.05.2025	

Тематическое планирование

7 класс

№	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1	Правила игры. Жесты судей.	1	02.09.2024	

2	Участие в судействе соревнований.	1	09.09.2024	
3	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.	1	16.09.2024	
4	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.	1	23.09.2024	
5	Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.	1	30.09.2024	
6	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.	1	07.10.2024	
7	Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.	1	14.10.2024	
8	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.	1	21.10.2024	
9	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.	1	11.11.2024	
10-13	Игра по правилам.	4	18.11.2024 25.11.2025 02.12.2024 09.12.2024	
14	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.	1	16.12.2024	
15	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.	1	23.12.2024	
16	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1	28.12.2024	
17	Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	1	13.01.2025	
18	Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.	1	20.01.2025	
19	Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон	1	27.01.2025	

	4,3,2 с высоких и средних передач.			
20	Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.	1	03.01.2025	
21	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.	1	10.02.2025	
22-24	Игра по правилам.	3	17.02.2025 24.02.2025 03.03.2025	
25-26	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	10.03.2025 17.03.2025	
27	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	1	07.04.2025	
28	Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.	1	14.04.2025	
29	Прыжки через скакалку с разной амплитудой.	1	21.04.2025	
30	Упражнения с предметами.	1	28.04.2025	
31	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	1	05.05.2025	
32-34	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	3	12.05.2025 19.05.2025 26.05.2025	

Тематическое планирование

8 класс

№	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1	Судейство. Совершенствование правил игры.	1	04.09.2024	
2	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1	11.09.2024	
3	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.	1	18.09.2024	
4	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.	1	25.09.2024	
5	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.	1	02.10.2024	
6	Бросок после остановки. Штрафной бросок.	1	09.10.2024	

7	Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.	1	16.10.2024	
8-9	Позиционная игра против зонной защиты.	2	23.10.2024 06.11.2024	
10	Позиционная игра против зонной защиты.	1	13.11.2024	
11	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1	20.11.2024	
12-15	Игра по правилам	4	27.11.2024 04.12.2024 11.12.2024 18.12.2024	
16	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1	25.12.2024	
17	Нападающий удар. Блокирование.	1	15.01.2025	
18	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	22.01.2025	
19	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.	1	29.01.2025	
20	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1	05.02.2025	
21	Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.	1	12.02.2025	
22	Выбор места при приёме нижней и верхней подач.	1	19.02.2025	
23	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	26.02.2025	
24	Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.	1	05.03.2025	
25-28	Игра по правилам	4	12.03.2025 19.03.2025 02.04.2025 09.04.2025	
29	Челночный бег на разную дистанцию.	1	16.04.2025	
30	Бег с ускорением.	1	23.04.2025	
31	Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).	1	30.04.2025	
32	Кроссовый бег.	1	07.05.2025	
33,	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение	1	14.05.2025	

	ошибок.			
34	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	1	21.05.2025	

Тематическое планирование
9 класс

№	Тема	Кол-во часов	План	Факт
1	Судейство. Совершенствование навыков игры.	1	03.09.2024	
2	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1	10.09.2024	
3	Передача с активным сопротивлением противника.	1	17.09.2024	
4	Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.	1	24.09.2024	
5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.	1	01.10.2024	
6	Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.	1	08.10.2024	
7	Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.	1	15.10.2024	
8	Ведение с активным сопротивлением защитника.	1	22.10.2024	
9-14	Совершенствование навыков игры.	6	05.11.2024 12.11.2024 19.11.2024 26.11.2024 03.12.2024 10.12.2024	
15	Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.	1	17.12.2024	
16	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.	1	24.12.2024	
17	Блокирование одиночное и групповое.	1	14.01.2025	
18	Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.	1	21.01.2025	
19	Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.	1	28.01.2025	
20	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	1	04.02.2025	
21	Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	11.02.2025	

22-27	Совершенствование навыков игры	6	18.02.2025 25.02.2025 04.03.2025 11.03.2025 18.03.2025 01.04.2025	
28	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	1	08.04.2025	
29	Метание мячей в движущуюся цель.	1	15.04.2025	
30	Упражнения с предметами.	1	22.04.2025	
31	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	1	29.04.2025	
32-34	Игра в волейбол. Разбор ошибок	3	06.05.2025 13.05.2025 20.05.2025	

