

Приложение к основной
образовательной
программе ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»
для обучающихся 5-9 классов

Составитель:

Третьякова М.А.

Колосова М.А.

Учителя физической культуры

КЕМЕРОВО, 2023

Содержание

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:.....	3
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
Тематическое планирование	15

Пояснительная записка

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к

овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

№ п/п	Раздел	Формы работы	Описание основных видов деятельности
1.	Лёгкая атлетика 7 ч.	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование	<p>Понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания малого мяча. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
2.	Волейбол 9 ч.	Беседа, игра, тестирование практическая работа	<p>Познакомиться с правилами командной работы. Развивать гибкость в восприятии жизненных ситуаций.</p> <p>Развивать уверенность в поведении и взаимодействии с окружающими.</p> <p>Формировать умение различать разные стили руководства. Формировать умение осуществлять деятельность в коллективе, выявить и укрепить склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению коллектива, раскрытию индивидуальных особенностей его членов.</p>
3.	Баскетбол 14ч.	Беседа, игра, тестирование	<p>Познакомиться с правилами командной работы. Формировать умение осуществлять</p>

		практическая работа	деятельность в коллективе, выявить и укрепить склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению коллектива, раскрытию индивидуальных особенностей его членов. Осуществлять подготовку к занятиям баскетбола: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
4.	Гимнастика 4ч.	Беседа, практическая работа	Учиться умению выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму; формировать навыки позитивного коммуникативного общения. Уметь делать подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

6 класс

№ п/п	Раздел	Формы работы	Описание основных видов деятельности
1.	Лёгкая атлетика 7 ч.	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование	Понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать

			<p>функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания малого мяча. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
2.	Волейбол 9 ч.	Беседа, игра, тестирование практическая работа	<p>Познакомиться с правилами командной работы. Развивать гибкость в восприятии жизненных ситуаций.</p> <p>Развивать уверенность в поведении и взаимодействии с окружающими.</p> <p>Формировать умение различать разные стили руководства. Формировать умение осуществлять деятельность в коллективе, выявить и укрепить склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению коллектива, раскрытию индивидуальных особенностей его членов.</p>
3.	Баскетбол 14ч.	Беседа, игра, тестирование практическая работа	<p>Познакомиться с правилами командной работы. Формировать умение осуществлять деятельность в коллективе, выявить и укрепить склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению коллектива, раскрытию индивидуальных особенностей его членов. Осуществлять подготовку к занятиям баскетбола: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p>
4.	Гимнастика 4ч.	Беседа, практическая работа	<p>Учиться умению выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму; формировать навыки позитивного коммуникативного общения. Уметь делать подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>

7 класс

№ п/п	Раздел	Формы работы	Описание основных видов деятельности
1.	Лёгкая атлетика 7 ч.	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование	<p>Понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания малого мяча. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
2.	Волейбол 9 ч.	Беседа, игра, тестирование практическая работа	<p>Познакомиться с правилами командной работы. Развивать гибкость в восприятии жизненных ситуаций.</p> <p>Развивать уверенность в поведении и взаимодействии с окружающими.</p> <p>Формировать умение различать разные стили руководства. Формировать умение осуществлять деятельность в коллективе, выявлять и укреплять склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению коллектива, раскрытию индивидуальных особенностей его членов.</p>
3.	Баскетбол 14ч.	Беседа, игра, тестирование практическая работа	<p>Познакомиться с правилами командной работы. Формировать умение осуществлять деятельность в коллективе, выявить и укрепить склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению</p>

			коллектива, раскрытию индивидуальных особенностей его членов. Осуществлять подготовку к занятиям баскетбола: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
4.	Гимнастика 4ч.	Беседа, практическая работа	Учиться умению выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму; формировать навыки позитивного коммуникативного общения. Уметь делать подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

8 класс

№ п/п	Раздел	Формы работы	Описание основных видов деятельности
1.	Лёгкая атлетика 7 ч.	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование	Понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в

			<p>разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания малого мяча. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
2.	Волейбол 9 ч.	Беседа, игра, тестирование практическая работа	<p>Познакомиться с правилами командной работы. Развивать гибкость в восприятии жизненных ситуаций.</p> <p>Развивать уверенность в поведении и взаимодействии с окружающими.</p> <p>Формировать умение различать разные стили руководства. Формировать умение осуществлять деятельность в коллективе, выявить и укрепить склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению коллектива, раскрытию индивидуальных особенностей его членов.</p>
3.	Баскетбол 14ч.	Беседа, игра, тестирование практическая работа	<p>Познакомиться с правилами командной работы. Формировать умение осуществлять деятельность в коллективе, выявить и укрепить склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению коллектива, раскрытию индивидуальных особенностей его членов. Осуществлять подготовку к занятиям баскетбола: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p>
4.	Гимнастика 4ч.	Беседа, практическая работа	<p>Учиться умению выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму; формировать навыки позитивного коммуникативного общения. Уметь делать</p>

			подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО комплекса.
--	--	--	--

9 класс

№ п/п	Раздел	Формы работы	Описание основных видов деятельности
1.	Лёгкая атлетика 7 ч.	Беседа, практическая работа, соревнования, тестирование	<p>Понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания малого мяча. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
2.	Волейбол 9 ч.	Беседа, игра, тестирование практическая работа	<p>Познакомиться с правилами командной работы. Развивать гибкость в восприятии жизненных ситуаций.</p> <p>Развивать уверенность в поведении и взаимодействии с окружающими.</p> <p>Формировать умение различать разные стили руководства. Формировать умение осуществлять деятельность в коллективе, выявить и укрепить склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению коллектива, раскрытию индивидуальных особенностей его членов.</p>

3.	Баскетбол 14ч.	Беседа, игра, тестирование практическая работа	Познакомиться с правилами командной работы. Формировать умение осуществлять деятельность в коллективе, выявить и укрепить склонность к организаторской деятельности, способствовать сплочению коллектива, раскрытию индивидуальных особенностей его членов. Осуществлять подготовку к занятиям баскетбола: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
4.	Гимнастика 4ч.	Беседа, практическая работа	Учиться умению выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму; формировать навыки позитивного коммуникативного общения. Уметь делать подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

Тематическое планирование 5 класс.

I четверть

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
1	Сентябрь	Легкая атлетика	4
		Повторение низкий старт.	1
		Повторение техники метания мяча на дальность.	1
		Повторение обучения прыжков в длину с места.	1
		Бег 300 м. (девочки); 500 м. (мальчики).	1
2	Октябрь-Ноябрь	Волейбол	9
		Обучение технике волейбола, правила игры.	1
		Освоение техники приема и передач в парах.	1
		Игра в "Пионербол".	1
		Игры и эстафеты с мечом.	1

II четверть

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
		Техника приема, передачи мяча через сетку.	1
		Основные знания: история волейбола, его основатель, знание техники ловли, передач и подач.	1
		Игра в "Пионербол".	1
		Освоение техники приема и передач в парах.	1
		Комбинация из разученных упражнений.	1
3	Ноябрь-Март	Баскетбол	14
		Правила игры.	1
		Освоение ловли и передачи мяча.	1

III четверть

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
		Правила игры в баскетбол, жесты судей.	1
		Контроль двигательной подготовленности.	1
		Обучение технике ведения мяча.	1
		Учебные игры 3х3, 4х4.	1
		Ловля - ведение - бросок.	1
		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
		Вырывание мяча.	1
		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
		Правила игры в баскетбол, жесты судей.	1
		Понятие индивидуальная защита игрока.	1
		Контроль двигательной подготовленности.	1

IV четверть

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
		Учебные игры 3x3, 4x4.	1
4	Апрель	Гимнастика	4
		Комплекс УГ.	1
		Освоение строевых и общеразвивающих упражнений	1
		Освоение лазания по канату.	2
5	Май	Легкоатлетические упражнения	3
		Овладение техникой спринтерского бега (30 - 40 м. с высокого старта).	1
		Овладение техникой эстафетного бега.	1
		Спортивные и подвижные игры.	1

Тематическое планирование 6 класс.

I четверть

№ П/П	Раздел, темы	Количество часов
1	Легкая атлетика.	4
	Повторение низкий старт.	1
	Повторение техники метания мяча на дальность.	1
	Повторение обучения прыжков в длину с места.	1
	Бег 300 м. (девочки); 500 м. (мальчики).	1
2	Волейбол.	9
	Обучение технике волейбола, правила игры.	1
	Освоение техники приема и передач в парах.	1
	Игра в "Пионербол".	1
	Игры и эстафеты с мечом.	1

II четверть

№ П/П	Раздел, темы	Количество часов
	Техника приема, передачи мяча через сетку.	1
	Основные знания: история волейбола, его основатель, знание техники ловли, передач и подач.	1
	Игра в "Пионербол".	1
	Освоение техники приема и передач в парах.	1
	Комбинация из разученных упражнений.	1
3	Баскетбол.	14
	Правила игры.	1
	Освоение ловли и передачи мяча.	1

III четверть

№ П/П	Раздел, темы	Количество часов
	Правила игры в баскетбол, жесты судей.	1
	Контроль двигательной подготовленности.	1
	Обучение технике ведения мяча.	1
	Учебные игры 3х3, 4х4.	1
	Ловля - ведение - бросок.	1
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
	Вырывание мяча.	1
	Понятие индивидуальная защита игрока.	1
	Правила игры в баскетбол, жесты судей.	1
	Понятие индивидуальная защита игрока.	1
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1

IV четверть

№ П/П	Раздел, темы	Количество часов
	Ловля - передача - ведение - бросок.	1
4	Гимнастика.	4
	Комплекс УГ.	1
	Освоение строевых и общеразвивающих упражнений	1
	Освоение лазания по канату.	2
5	Легкоатлетические упражнения.	3
	Овладение техникой спринтерского бега (30 - 40 м. с высокого старта).	1
	Овладение техникой эстафетного бега.	1
	Спортивные и подвижные игры.	1

7 класс.
I четверть

№ П/П	Раздел, темы	Количество часов
1	Легкая атлетика.	4
	Основы теории.	1
	Техника спринт, бега 30 м. с низкого старта.	1
	Круговая тренировка по станциям.	1
	Развитие выносливости в беге до 6 минут.	1
2	Волейбол.	9
	Овладение техникой передвижения.	1
	Освоение техники приема и передачи мяча.	3
	Освоение нижней прямой подачи.	1

II четверть

№ П/П	Раздела, темы	Количество часов
	Комбинация из элементов прием, передача, удар.	1
	Передачи мяча в парах, верхняя и нижняя прямые подачи.	1

	Совершенствование верхней нижней передачи мяча.	2
3	Баскетбол.	14
	Правила игры.	1
	Овладение техникой передвижений, остановок, стоек.	1

III четверть

№ П/П	Раздел, темы	Количество часов
	Освоение ловли и передачи мяча.	1
	Обучение ведению мяча с сопротивлением защитника.	1
	Повторение обучение комбинации ловля - ведение - 2 шага - бросок на результат.	1
	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
	Вырывание и выбивание мяча.	1
	Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.	1
	Повторение: позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1
	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
	Повторение: нападение быстрым прорывом (1:0).	1
	Эстафета с баскетбольными мячами.	1
	Учебная игра в баскетбол.	1

IV четверть

№ П/П	Раздел, темы	Количество часов
	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
4	Гимнастика.	4
	Строевые упражнения.	1
№ П/П	Упражнение в ходьбе, с предметами, мячом. Акробатические соединения.	1
	Игры-эстафеты с элементами гимнастики.	1
	Лазание по канату - освоение техники.	1
5	Легкоатлетические упражнения.	3
	Основы знаний спринтерского бега.	1
	Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	1
	Бросок набивного мяча (2 кг.) с места на дальность.	1

8 класс I четверть

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
1	Сентябрь	Легкая атлетика.	4
		Основы теории.	1
		Техника спринт, бега 30 м. с низкого старта.	1
		Круговая тренировка по станциям.	1
		Челночный бег 3x10 м.	1

2	Октябрь-Ноябрь	Волейбол.	9
		Правила игры.	1
		Овладение техникой передвижения.	1
		Освоение техники приема и передачи мяча.	1
		Освоение техники верхней прямой подачи.	1
		Нижняя прямая подача. Освоение тактики игры.	1
		Прием мяча, отраженного сеткой.	1

II четверть

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
		Комбинация из элементов прием, передача, удар.	1
		передачи мяча в парах, верхняя и нижняя прямые подачи.	1
		Освоение тактики игры. Позиционное нападение. Верхняя и нижняя подачи мяча.	1
3	Ноябрь-Март	Баскетбол	14
		Правила игры.	1
		Овладение техникой передвижений, остановок, стоек.	1

III четверть

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
		Освоение ловли и передачи мяча.	1
		Освоение техники введения, поворотов.	1
		Обучение ведению мяча с сопротивлением защитника.	1
		Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.	1
		Продолжение обучения: комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.	1
		Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
		Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.	1
		Повторение: позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1
		Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
		Повторение: нападение быстрым прорывом (1:0).	1
		Эстафета с баскетбольными мячами.	1

IV четверть.

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
		Учебная игра в баскетбол.	1
4	Апрель	Гимнастика.	4
		Строевые упражнения.	1
		Упражнение в ходьбе, с предметами, мячом. Акробатические соединения.	1
		Игры-эстафеты с элементами гимнастики.	2
5	Май	Легкоатлетические упражнения.	3

		Основы знаний спринтерского бега.	1
		Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	1
		Бросок набивного мяча (2 кг.) с места на дальность.	1

9 класс
I четверть.

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
1	Сентябрь	Легкая атлетика.	4
		Основы теории.	1
		Техника спринт, бега 30 м. с низкого старта.	1
		Легкоатлетическая эстафета.	1
		Развитие выносливости в беге до 6 минут.	1
2	Октябрь-Ноябрь	Волейбол.	9
		Правила игры.	1
		Освоение техники верхней прямой подачи.	1
		Овладение техникой передвижения.	1
		Освоение техники верхней прямой подачи.	1
		Нижняя прямая подача. Освоение тактики игры.	1
		Передача мяча в парах.	1

II четверть

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
		Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Верхняя прямая подача мяча.	1
		Освоение тактики игры. Позиционное нападение. Верхняя и нижняя подачи мяча.	1
		Комплекс упражнений круговой тренировки.	1
3	Ноябрь-Март	Баскетбол.	14
		Правила игры.	1
		Овладение техникой передвижений, остановок, стоек.	1

III четверть

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
		Освоение ловли и передачи мяча.	1
		Освоение техники введения, поворотов.	1
		Обучение ведению мяча с сопротивлением защитника.	1
		Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.	1
		Повторение обучения: вырывание и выбивание мяча.	1
		Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
		Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.	1
		Повторение: позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1
		Нападение быстрым прорывом (1:0).	1

		Повторение: нападение быстрым прорывом (1:0).	1
		Эстафета с баскетбольными мячами.	1

IV четверть

№ П/П	Сроки	Раздел, темы	Количество часов
		Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
4	Апрель	Гимнастика.	4
		Строевые упражнения.	1
		Упражнение в ходьбе, с предметами, мячом. Акробатические соединения.	1
		Игры-эстафеты с элементами гимнастики.	1
		Лазание по канату - освоение техники.	1
5	Май	Легкоатлетические упражнения.	3
		Основы знаний спринтерского бега.	1
		Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	1
		Бросок набивного мяча (2 кг.) с места на дальность.	1

