


Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Красноярского края
Управление образования Назаровского района
МБОУ «Павловская средняя общеобразовательная школа»

РАСМОТРЕНО
Эксперт


(Чиркина Н.А.)

Протокол № 1
от "10" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


(Тютерева С.И.)

Протокол № 1
от "30" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор


(Шаленко Е.Г.)

Приказ № 118
от "1" 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

«Лаборатория здоровья»

(курса внеурочной деятельности «спортивные
игры»)

для 7 – 9 (13-16лет) класса

на **2024-2025** учебный год

Составитель: *Малькевич Анна Александровна*
Инструктор по физической культуре

Павловка

- 2024 –

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» для 7-9 класса на 2023-2024 учебный год составлена на основе: Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273 (с изменениями и дополнениями, ст.12,28);

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021г., № 287);

Федеральной основной образовательной программы образовательного учреждения по учебным предметам. М.: «Просвещение» 2022г.;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;

Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;

Устава МБОУ «Павловская СОШ».

Программа предназначена для обучающихся 7,8,9 классов средней ступени образования, рассчитана на 3 года освоения.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

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

1.1. Цель и задачи программы

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

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

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

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из 7-9 классов, всего 34 часа в год.

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

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

Формы проведения занятий и виды деятельности

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

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

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

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся

будут знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

будут уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **получат знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

2.3. Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях (ежегодно);
- сохранность контингента;

3. Материально-техническое обеспечение

<i>Оборудование спортзала:</i>	<i>Мультимедийное оборудование:</i>	<i>Учебно-методическое обеспечение:</i>
<ul style="list-style-type: none">- П е р е к л а д и н а гимнастическая (пристеночная).-Стенка гимнастическая.-Комплект навесного оборудования. (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)-Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.-Палка гимнастическая.-Скакалка детская.-Мат гимнастический.-Обруч пластиковый детский.-Рулетка измерительная.-Щит баскетбольный тренировочный.-Сетка для переноса и хранения мячей.-Сетка волейбольная.-Мяч теннисный-Гранаты для метания (500г,700г).	<ol style="list-style-type: none">1. ЭОР.2. Компьютер.3. Мультимедийный компьютер.	<ol style="list-style-type: none">1. Рабочая программа курса.2. Диагностический материал.3. Разработки игр.

4. Тематическое планирование.

Учебно-тематический план на учебный год в 7-9 классах

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	12	2	10
3	Футбол	10	2	8
	ИТОГО	34	6	28

5. Учебно-тематический план курса 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Баскетбол (12ч).								
<i>Технические действия.</i>								
1	Стойки и перемещения	1	0	0		Беседуют на тему требований безопасности. Обсуждают предстоящие задачи. Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Устный опрос	https://russiabasket.ru
2	Остановки баскетболиста	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Устный опрос	https://russiabasket.ru
3-4	Передача мяча Ловля мяча	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Рефлексия.	Устный опрос	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/ https://russiabasket.ru

5	Ведение мяча	1	0	0		Обсуждают предстоящие задачи. Выполняют имитационные упражнения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Оценивают свои действия.	Устный опрос	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/	
6	Броски в кольцо	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений, имитационные упражнения. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. Оценивают свои действия.	Устный опрос	https://russiabasket.ru	
<i>Тактические действия.</i>									
7	Игра в защите	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Вырывивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Рефлексия.	Устный опрос	https://russiabasket.ru	
8	Игра в нападении	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,	Устный опрос	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/	

						ведение, бросок. Обсуждают технику.		
9-10	Тестирование	2	2	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня технических умений и навыков. Рефлексия	Контрольная работа	https://multiurok.ru/blog/kompleks-kontrolnykh-testov-dlia-basketbolistov.html
11	Учебно-тренировочная игра	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Игра по правилам баскетбола.	Устный опрос	https://russiabasket.ru
12	Участие в соревнованиях	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Участие в школьных соревнованиях. Рефлексия.	Устный опрос	https://russiabasket.ru

Волейбол (12ч)

Тактико-технические действия.

13-14	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Рефлексия.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
15-16	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Рефлексия.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
17-19	Закрепление техники передачи.	3	0	0		Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. Рефлексия.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-

								video.html
20	Верхняя прямая подача	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Верхняя прямая подача. Рефлексия.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
21-22	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Прием мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html
23-24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html
Футбол (10ч). Тактико-технические действия.								
25-26	Удар по мячу	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) в мишень.	Устный опрос	https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf
27-29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	3	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным	Устный опрос	https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Pod

						сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Рефлексия.		got.a4.pdf
30-31	Игра по упрощенным правилам	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	Устный опрос	https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf
32-34	Подвижные игры	3	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ.СБУ. СФП. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты.	Устный опрос	https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf

6. Учебно-тематический план курса 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Баскетбол (12ч).								
<i>Технические действия.</i>								
1	Стойки и перемещения	1	0	0		Беседуют на тему требований безопасности. Обсуждают предстоящие задачи. Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений.	Устный опрос	https://russiabasket.ru
2	Остановки баскетболиста	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Устный опрос	https://russiabasket.ru
3-4	Передача мяча Ловля мяча	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Рефлексия.	Устный опрос	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/ https://russiabasket.ru
5	Ведение мяча	1	0	0		Обсуждают предстоящие задачи. Выполняют имитационные упражнения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Устный опрос	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/

						на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Оценивают свои действия.		
6	Броски в кольцо	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений, имитационные упражнения. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. Оценивают свои действия.	Устный опрос	https://russiabasket.ru
<i>Тактические действия.</i>								
7	Игра в защите	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Вырывивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Рефлексия.	Устный опрос	https://russiabasket.ru
8	Игра в нападении	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Обсуждают технику.	Устный опрос	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/

9-10	Тестирование	2	2	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня технических умений и навыков. Рефлексия	Контрольная работа	https://multiurok.ru/blog/kompleks-kontrolnykh-testov-dlia-basketbolistov.html
11	Учебно-тренировочная игра	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Игра по правилам баскетбола.	Устный опрос	https://russiabasket.ru
12	Участие в соревнованиях	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Участие в школьных соревнованиях. Рефлексия.	Устный опрос	https://russiabasket.ru

Волейбол (12ч)

Тактико-технические действия.

13	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
14	Прямой нападающий удар	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
15-16	Совершенствование верхней прямой подачи	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html
17-18	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/

						элементов: прием, передача, блокирование.		8/
19-20	Двусторонняя учебная игра	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html
21-24	Одиночное блокирование Страховка при блокировании	4	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. Оценивают себя.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html
Футбол (10ч). Тактико-технические действия.								
25-26	Совершенствование удара по мячу	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) в мишень.	Устный опрос	https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf
27-28	Совершенствование ведения мяча между предметами и с обводкой предметов	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Рефлексия.	Устный опрос	https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf

29-32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	4	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	Устный опрос	https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf
33-34	Участие в соревнованиях	2	0	0		Правила организации и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	Устный опрос	https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf

7. Учебно-тематический план курса 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Баскетбол (12ч).								
<i>Технические действия.</i>								
1	Стойки и перемещения	1	0	0		Беседуют на тему требований безопасности. Обсуждают предстоящие задачи. Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений.	Устный опрос	https://russiabasket.ru
2	Остановки баскетболиста	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Устный опрос	https://russiabasket.ru
3-4	Передача мяча Ловля мяча	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Рефлексия.	Устный опрос	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/ https://russiabasket.ru
5	Ведение мяча	1	0	0		Обсуждают предстоящие задачи. Выполняют имитационные упражнения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Устный опрос	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/

						на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Оценивают свои действия.		
6	Броски в кольцо	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений, имитационные упражнения. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. Оценивают свои действия.	Устный опрос	https://russiabasket.ru

Тактические действия.

7	Игра в защите	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений и на координацию движений. Вырывивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Рефлексия.	Устный опрос	https://russiabasket.ru
8	Игра в нападении	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Обсуждают технику.	Устный опрос	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/

9	Тестирование	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня технических умений и навыков. Рефлексия	Контрольная работа	https://multiurok.ru/blog/kompleks-kontrolnykh-testov-dlia-basketbolistov.html
10	Судейство и организация соревнований	1	0	0		Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	Контрольная работа	https://multiurok.ru/blog/kompleks-kontrolnykh-testov-dlia-basketbolistov.html
11	Учебно-тренировочная игра	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Игра по правилам баскетбола.	Устный опрос	https://russiabasket.ru
12	Участие в соревнованиях	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Участие в школьных соревнованиях. Рефлексия.	Устный опрос	https://russiabasket.ru

Волейбол (12ч)

Тактико-технические действия.

13-14	Совершенствование техники верхней передачи двумя руками в прыжке Передача двумя руками назад	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Рефлексия.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
15	Прямой нападающий удар	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. ОРУ, СБУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Применение в игре.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
16-17	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. СБУ. ОРУ. Комбинации из освоенных	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-

						элементов: прием, передача, блокирование. Беседа на тему судейства.		besplatnye-video.html
18	Одиночное блокирование и страховка	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Одиночное блокирование и страховка. Учебная игра, судьи обучающиеся.	Устный опрос	https://volley.ru/documents/497/p1/3768/
19-20	Двусторонняя учебная игра	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html
21-22	Командные тактические действия в нападении и защите	2	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.	Устный опрос	https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html
23-24	Судейская практика Соревнования	2	0	0		Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	Контрольная	
Футбол (10ч). Тактико-технические действия.								
25	Удары по мячу, остановка мяча	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Устный опрос	https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Pod

								got.a4.pdf
26	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Рефлексия.	Устный опрос	https://ufa-trainer.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf
27	Отбор мяча, перехват мяча	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	Устный опрос	https://ufa-trainer.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf
28	Вбрасывание мяча	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Устный опрос	https://ufa-trainer.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf
29	Техника игры вратаря	1	0	0		Игра вратаря. Элементы ловли мяча, падение. Техника безопасного падения с последующим вставанием в стойку вратаря.	Устный опрос	https://ufa-trainer.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf
30	Тактические действия, тактика вратаря	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	Устный опрос	https://ufa-trainer.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf

								got.a4.pdf
31	Тактика игры в нападении и защите	1	0	0		Выполняют комплекс подводящих упражнений. Эстафеты с СБУ Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	Контроль льная	https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf
32-34	Судейская практика Соревнования	3	0	0		Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	Контроль льная	https://ufa-trener.uz/elfinder-files/Lapshin_O_Teoriya_I_Metodika_Podgot.a4.pdf