

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Архангельской области**  
**Управление образования Администрации Северодвинска**  
**МАОУ "СОШ № 20"**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ "СОШ № 20"  
Протасов А.А.  
Приказ № 347  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»**

для обучающихся 5-9 классов

**Северодвинск 2023**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»**

	<b>Раздел</b>	<b>Описание основных содержательных линий</b>
<b>5-9 класс</b>	1. Баскетбол	Стойки и перемещения игрока, остановка двумя шагами, повороты, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5. Подвижные игры с элементами баскетбола.
	2. Волейбол	Стойки и перемещения игрока (перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Передачи мяча и прием мяча (передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой). Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. Тренировочные игры с заданиями.
	3. Подвижные игры	Разучивание игр народов Южного Урала, русских народных игр. В том числе- «Лапта», круговая лапта, в четыре стойки и др.
	4. Общая физическая подготовка	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома; суставная гимнастика, фитбол-гимнастика, упражнения на степеях; корригирующая гимнастика, направленная на формирования правильной осанки, укрепление мышц спины и живота; контрольные упражнения; соревнования.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»**

<i>Планируемые результаты 5-7 классы</i>			
<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>		
	<i>Регулятивные</i>	<i>Коммуникативные</i>	<i>Познавательные</i>
<p><i>У обучающегося будут сформированы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;</li> <li>- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;</li> <li>- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.</li> </ul>	<p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> <li>• - длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</li> <li>• - потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с</li> </ul>	<p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способности выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;</li> <li>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации</li> </ul>	<p><i>Обучающийся научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь объяснять задания;</li> <li>- понимать причины успеха и не удачи</li> <li>- владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;</li> <li>• - понимать о здоровье как одного из важнейших условий развития человека,</li> <li>• - понимать о роли физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек</li> </ul>

	принятыми нормами и представлениями;	столкновения интересов; -строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; -задавать вопросы; -контролировать действия партнеров; -владеть диалоговой формой речи.	
--	--------------------------------------	---	--

*Планируемые результаты освоения программы 5-7классы*

Сформированные действия	Должны научиться
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам безопасного поведения во время занятий спортивными и подвижными играми;</li> <li>- развитию физических способностей и совершенствованию функциональных возможностей организма занимающихся в спортивных играх;</li> <li>- названию разучиваемых технических приёмов игр и основам правильной техники;</li> <li>- наиболее типичным ошибкам при выполнении технических приёмов и тактических действий;</li> <li>- упражнениям для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</li> <li>- выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;</li> <li>- основам содержания правил соревнований по спортивным играм;</li> <li>- жестам судьи спортивных игр;</li> <li>- игровым упражнениям, подвижным играм и эстафетам с элементами спортивных игр.</li> </ul>	<p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;</li> <li>- выполнять технические приёмы и тактические действия;</li> <li>- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;</li> <li>- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;</li> <li>- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;</li> <li>- проводить судейство спортивных игр</li> </ul>

*Планируемые результаты 8-9 классы*

Личностные	Регулятивные	Метапредметные	Познавательные	Коммуникативные
У обучающегося будут сформированы:	Обучающийся научится:	Обучающийся научится:	Обучающийся научится:	Обучающийся научится:
- формирование культуры здоровья отношения к здоровью как ценности человека; Способность самоопределению, смыслообразованию; формирование потребности ответственного отношения к окружающим осознания ценности человеческой жизни.	Соотнесению известного кнеизвестного; Умению планировать, оценивать; Проявлять к волевое усилие	Формулированию цели Выделению информации Структурированию	необходимой информации Умению выбирать эффективные способы решения учебной задачи	взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановке вопросов Разрешению конфликтов
		Рефлексии Анализу и синтезу Сравнению Классификации		

Планируемые результаты освоения программы 8-9 классы

Сформированные действия	Должны научиться
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам безопасного поведения во время занятий спортивными и подвижными играми;</li> <li>- развитию физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся в спортивных играх;</li> <li>- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</li> <li>- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</li> <li>- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</li> <li>- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.</li> </ul>	<p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;</li> <li>-выполнять технические приёмы и тактические действия;</li> <li>-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;</li> <li>- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</li> <li>- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.</li> </ul>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»**

**5 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Баскетбол</b>			
1.	Стойка и перемещение игрока	1	Виды стоек баскетболистов; типы передвижения по полю; техника передвижения по полю; физические качества, которые нужны в баскетболе упражнения для развития навыков игры.
2	Ловля и передача мяча	1	Упражнения по технике ловли мяча; ловля мяча, летящего высоко; упражнения по технике передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху.
3.	Остановки и повороты	1	Изучение техники остановки двумя шагами, поворотов на месте с мячом и без мяча (вперед, назад) с активным сопротивлением соперника и без сопротивления.
4.	Бросок мяча по кольцу	1	Освоение техники броска одной рукой от плеча, броска одной рукой сверху в прыжке, броска двумя руками снизу, добивания мяча.

5.	Ведение мяча	1	Обводка с изменением скорости, высоты отскока мяча, с изменением направления,
6.	Техника защиты и нападения	1	Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске.
7-9	Тактические действия игроков в защите и нападении	3	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5.
<b>Волейбол</b>			
10.	Стойка и перемещение игрока	1	Стойки из различных исходных положений, переход из одной стойки в другую, принятие стойки после различных перемещений, закрепление стоек в играх и игровых упражнениях. Перемещения в стойке вперед, назад, в стороны приставными шагами, скрестными шагами с различной скоростью
11.	Прием и передачи мяча	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках; нижняя передача мяча; передачи мяча над собой сверху и снизу, в стену. Игровые элементы с использованием приема и передач мяча сверху и снизу.
12.	Нижняя прямая подача мяча	1	Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подачи в целом. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.
13-16	Тактические действия в игре	4	Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
<b>Подвижные игры</b>			
17-26	Подвижные игры	10	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры («Лапта», «Поменяться местами», «Медный пень» (башкирская народная игра), «Перехватчики» (татарская народная игра), «Мяч по кругу» (русская народная игра), «Невод» (русская народная игра), «В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты» и т.п.)
<b>Общая физическая подготовка</b>			
27	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	1	Изучение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после окончания урока. Разобрать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС.
28	Суставная гимнастика	1	Разучивание и выполнение комплекса упражнений суставной гимнастики
29	Фитбол-гимнастика	1	Разучивание упражнений с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений.
30	Корригирующая гимнастика	1	Выполнение упражнений на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корригирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
31	Упражнения на степе	1	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов.
32	Контрольные испытания	1	Челночный бег, бег 30 м. Силовые упражнения (отжимание, подтягивание)
33-34	Спортивные состязания	2	Первенство школы по легкой атлетике

**6 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Баскетбол</b>			
1.	Стойка и перемещение игрока	1	Виды стоек баскетболистов; типы передвижения по полу; техника передвижения по полу; физические качества, которые нужны в баскетболе упражнения для развития навыков игры.
2	Ловля и передача мяча	1	Упражнения по технике ловли мяча; ловля мяча, летящего высоко; упражнения по технике передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху.
3.	Остановки и повороты	1	Изучение техники остановки двумя шагами, поворотов на месте с мячом и без мяча (вперед, назад) с активным сопротивлением соперника и без сопротивления.
4.	Бросок мяча по кольцу	1	Освоение техники броска одной рукой от плеча, броска одной рукой сверху в прыжке, броска двумя руками снизу, добивания мяча.
5.	Ведение мяча	1	Обводка с изменением скорости, высоты отскока мяча, с изменением направления,
6.	Техника защиты и нападения	1	Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске.
7-9	Тактические действия игроков в защите и нападении	3	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5.
<b>Волейбол</b>			
10.	Стойка и перемещение игрока	1	Стойки из различных исходных положений, переход из одной стойки в другую, принятие стойки после различных перемещений, закрепление стоек в играх и игровых упражнениях. Перемещения в стойке вперед, назад, в стороны приставными шагами, скрестными шагами с различной скоростью
11.	Прием и передачи мяча	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках; нижняя передача мяча; передачи мяча над собой сверху и снизу, в стену. Игровые элементы с использованием приема и передач мяча сверху и снизу.
12.	Нижняя прямая подача мяча	1	Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подачи в целом. Нижняя подача с близкого расстояния в стену. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.
13-16	Тактические действия в игре	4	Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
<b>Подвижные игры</b>			
17-26	Подвижные игры	10	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры («Лапта», «Поменяться местами», «Медный пень» (башкирская народная игра), «Перехватчики» (татарская народная игра), «Мяч по кругу» (русская народная игра), «Невод» (русская народная игра), «В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты) и т.п.)
<b>Общая физическая подготовка</b>			
27	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	1	Изучение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после

			окончания урока. Разобрать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС.
28	Суставная гимнастика	1	Разучивание и выполнение комплекса упражнений суставной гимнастики
29	Фитбол-гимнастика	1	Разучивание упражнений с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений.
30	Корригирующая гимнастика	1	Выполнение упражнений на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корригирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
31	Упражнения на степе	1	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов.
32	Контрольные испытания	1	Челночный бег, бег 30 м. Силовые упражнения (отжимание, подтягивание)
33-34	Спортивные состязания	2	Первенство школы по легкой атлетике

### 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Баскетбол -8 часов</b>			
1.	Стойка и перемещение игрока	1	Виды стоек баскетболистов; типы передвижения по полю; техника передвижения по полю; физические качества, которые нужны в баскетболе упражнения для развития навыков игры.
2	Ловля и передача мяча	1	Упражнения по технике ловли мяча; ловля мяча, летящего высоко; упражнения по технике передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху.
3.	Остановки и повороты	1	Изучение техники остановки двумя шагами, поворотов на месте с мячом и без мяча (вперед, назад) с активным сопротивлением соперника и без сопротивления.
4.	Бросок мяча по кольцу	1	Освоение техники броска одной рукой от плеча, броска одной рукой сверху в прыжке, броска двумя руками снизу, добивания мяча.
5.	Ведение мяча	1	Обводка с изменением скорости, высоты отскока мяча, с изменением направления,
6.	Техника защиты и нападения	1	Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске.
7-9	Тактические действия игроков в защите и нападении	2	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5.
<b>Волейбол- 5 часов</b>			
10.	Стойка и перемещение игрока	1	Стойки из различных исходных положений, переход из одной стойки в другую, принятие стойки после различных перемещений, закрепление стоек в играх и игровых упражнениях. Перемещения в стойке вперед, назад, в стороны приставными шагами, скрестными шагами с различной скоростью
11.	Прием и передачи мяча	1	Верхняя передача мяча в парах, тройках; нижняя передача мяча; передачи мяча над собой сверху и снизу, в стену. Игровые элементы с использованием приема и передач мяча сверху и снизу.
12.	Нижняя прямая подача мяча	1	Имитация подбрасывания и подбрасывание мяча без удара. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке. Имитация подбрасывания и подачи в целом. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.

			Нижняя подача с близкого расстояния партнеру. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния. 10. Нижняя подача через сетку с места подачи.
13-16	Тактические действия в игре	2	Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
<b>Подвижные игры -14 часов</b>			
17-26	Подвижные игры	14	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры («Лапта», «Поменяться местами», «Медный пень» (башкирская народная игра), «Перехватчики» (татарская народная игра), «Мяч по кругу» (русская народная игра), «Невод» (русская народная игра), «В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты) и т.п.)
<b>Общая физическая подготовка 41 час</b>			
27	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	3	Изучение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после окончания урока. Разобрать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС.
28	Суставная гимнастика	3	Разучивание и выполнение комплекса упражнений суставной гимнастики
29	Фитбол-гимнастика	3	Разучивание упражнений с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений.
30	Корригирующая гимнастика	3	Выполнение упражнений на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корригирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
31	Упражнения на степе	3	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов.
32	Контрольные испытания	8	Челночный бег, бег 30 м. Силовые упражнения (отжимание, подтягивание)
33-34	Спортивные состязания	18	Первенство школы по легкой атлетике

### 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Футбол</b>			
1.	Техника безопасности. Правила игры, правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом	1	Техника безопасности. Повторение правил игры. правила проведения соревнований, специальные передвижения без мяча и с мячом.
2-3.	Удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча	2	Удары по мячу, удары мяча по воротам, остановка мяча. Позиционное нападение.
4-5.	Ведение мяча и обводка, отбор мяча	2	Ведение мяча и обводка, отбор мяча. Игра в защите и нападении. Удары по воротам
<b>Баскетбол</b>			
6.	Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок	1	Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
7.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей



8.	Передвижения баскетболиста. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей
9.	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи двумя руками от груди. Личная защита. Учебная игра.
10.	Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы, от груди с места	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы, от груди с места. Учебная игра.
11.	Позиционное нападение со сменой мест	1	Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске.
12.	Тактические действия игроков в защите и нападении	1	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5.
<b>Волейбол</b>			
13.	Стойка и передвижения игрока. Техника безопасности	1	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
14.	Комбинации из разученных перемещений	1	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
15.	Правила игры, правила проведения соревнований, перемещения	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
16.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
17.	Тактические действия в игре	1	Тактические действия. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
18.	Подача мяча, прием мяча с подачи	1	Подача мяча, прием мяча с подачи. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
19.	Правила игры, правила проведения соревнований, перемещения, передачи мяча	1	Правила игры, правила проведения соревнований, перемещения, передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам. Судейство.
<b>Подвижные игры</b>			
20-27.	Подвижные игры	8	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры («Лапта», «Поменяться местами», «Медный пень» (башкирская народная игра), «Перехватчики» (татарская народная игра), «Мяч по кругу» (русская народная игра), «Невод» (русская народная игра), «В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты) и т.п.)
<b>Общая физическая подготовка</b>			

28.	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	1	Применение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после окончания урока. Разбирать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС.
29.	Суставная гимнастика	1	Применять и выполнять комплекс упражнений суставной гимнастики
30.	Фитбол-гимнастика	1	Составлять и применять упражнения с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений.
31.	Корригирующая гимнастика	1	Самостоятельно выполнять упражнения на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корригирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
32.	Упражнения на степе	1	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов.
33.	Контрольные испытания	1	Силовые упражнения (отжимание, подтягивание, и т.п)
34.	Суставная гимнастика	1	Первенство школы по легкой атлетике.

### 9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Баскетбол -9 часов</b>			
1	Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок	1	Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.
2	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей
3	Передвижения баскетболиста. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей
4	Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи двумя руками от груди. Личная защита. Учебная игра.
5	Ведение мяча Бросок двумя руками от головы, от груди с места	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы, от груди с места. Учебная игра.
6	Позиционное нападение со сменой мест	2	Вырывание мяча, выбивание мяча из рук соперника; выбивание мяча при ведении; перехват мяча; накрывание мяча при броске.
7-8	Тактические действия игроков в защите и нападении	2	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу, учебно-тренировочные игры 3*3, 4*4, 5*5.
<b>Волейбол- 8 часов</b>			
9	Стойка и передвижения игрока. Техника безопасности	1	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.
10	Комбинации из разученных перемещений	1	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.

11	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	2	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
12-15	Тактические действия в игре	4	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочные игры с заданиями, соревнования, дружеские встречи по волейболу.
<b>Подвижные игры- 15 часов</b>			
16-25	Подвижные игры	15	Разучивание национальных игр народов южного Урала, русские народные игры («Лапта», «Поменяться местами», «Медный пень» (башкирская народная игра), «Перехватчики» (татарская народная игра), «Мяч по кругу» (русская народная игра), «Невод» (русская народная игра), «В четыре стойки» (русская народная игра-вариант лапты) и т.п.)
<b>Общая физическая подготовка- 34 часа</b>			
26	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома	6	Применение техники измерения пульса с занесением в дневник самоконтроля, ЧСС до занятия, во время занятия, после окончания урока. Разбирать, как влияет физическая нагрузка на изменение ЧСС.
27	Суставная гимнастика	3	Применять и выполнять комплекс упражнений суставной гимнастики
28	Фитбол-гимнастика	3	Составлять и применять упражнения с фитбол-мячом с соблюдением техники выполнения упражнений.
29	Корректирующая гимнастика	3	Самостоятельно выполнять упражнения на осанку, укрепление мышц спины и живота. Специальные корректирующие упражнения лежа на спине, животе, у гимнастической стенки.
30	Упражнения на степе	3	Комплекс гимнастических танцевальных движений с использованием степов.
31	Контрольные испытания	10	Силовые упражнения (отжимание, подтягивание, и т.п)
32-33	Спортивные состязания	6	Первенство школы по легкой атлетике