**Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по направлению физическое развитие «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.

Программа внеурочной деятельности по направлению физическое развитие «Спортивные игры», предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-9 классах, всего 35 часов 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. 45 минут (1 учебный час). Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих 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.

**Содержание внеурочной деятельности**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание раздела** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** |
| 1 | ***Пионербол.***  Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом | 11 |
| 2 | **Правила игры.**  История возникновения игры в пионербол. Правила игры | 1 |
| 3 | Организация и проведение соревнований по пионерболу | 1 |
| 4 | **Стойки с перемещениями**  Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах. | 1 |
| 5 | **Передача и ловля мяча**  Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра | 1 |
| 6 | **Передача мяча различными способами**  Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега | 1 |
| 7 | **Прямой нападающий удар через сетку**  Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра | 1 |
| 8 | **Прямой нападающий удар через сетку**  Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра | 1 |
| 9 | **Передача мяча различными способами**  Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега | 1 |
| 10 | **Подача броском одной рукой**  Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра | 1 |
| 11 | Учебная игра в пионербол | 1 |
| 12 | ***Волейбол***  Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол | 12 |
| 13 | **Правила игры.**  Организация и проведение соревнований по волейболу | 1 |
| 14 | **Стойки с перемещениями**  Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах. | 1 |
| 15 | **Передача мяча сверху**  Передача мяча двумя руками сверху после перемещения | 1 |
| 16 | **Верхняя и нижняя передача**  Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами  мяча) | 1 |
| 17 | **Верхняя и нижняя передача мяча на точность.** Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол | 1 |
| 18 | **Отбивание мяча кулаком через сетку.** Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки» | 1 |
| 19 | **Нижняя прямая подача**  Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |
| 20 | **Прием мяча снизу**  Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием | 1 |
| 21 | **Передача мяча сверху и снизу**  Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола | 1 |
| 22 | **Групповые упражнения в приеме мяча**  Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола | 1 |
| 23 | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам | 1 |
| 24 | ***Баскетбол***  Правила ТБ при игре в баскетбол. Терминология баскетбола | 11 |
| 25 | **Стойка и передвижения игрока.**  Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. | 1 |
| 26 | **Ловля мяча двумя руками**  Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 27 | **Бросок двумя руками от головы**  Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 28 | **Ловля мяча двумя руками от груди**  Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-­баскетбол. | 1 |
| 29 | **Ловля мяча двумя руками от груди**  Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-­баскетбол. | 1 |
| 30 | **Ведение мяча с изменением направления.**  Ведение мяча с изменением направления. Броски двумя руками от груди. | 1 |
| 31 | Позиционное нападение.  Тактика игры. | 1 |
| 32 | Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 33 | Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 34 | Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 35 | Подведение итогов. Игры по желанию детей | 1 |
|  | **ИТОГО** | **35** |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  п/п | **Содержание раздела** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** |
| 1 | ***Баскетбол.***  Технические действия.  Стойки и перемещения  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 12 |
| 2 | **Остановки баскетболиста**  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 3 | **Передачи мяча**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |
| 4 | **Ловля мяча**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |
| 5 | **Ведение мяча**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 6 | **Броски в кольцо**  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 |
| 7 | ***Тактические действия.***  **Игра в защите**  Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 8 | **Игра в нападении**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 9 | ОФП  Развитие двигательных способностей, умений и навыков. | 1 |
| 10 | **Учебные игры. Участие в соревнованиях**  Игра по упрощенным правилам мини­-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях. | 1 |
| 11 | **Учебные игры. Участие в соревнованиях**  Игра по упрощенным правилам мини­-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях. | 1 |
| 12 | **Учебные игры. Участие в соревнованиях**  Игра по упрощенным правилам мини­-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях. | 1 |
| 13 | ***Волейбол.***  **Закрепление техники передачи**  Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 1 |
| 14 | ***Волейбол.***  **Закрепление техники передачи**  Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 11 |
| 15 | ***Волейбол.***  **Закрепление техники передачи**  Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 1 |
| 16 | **Тактические действия в защите.**  Индивидуальные тактические действия в защите | 1 |
| 17 | **Тактические действия в защите.**  Индивидуальные тактические действия в защите | 1 |
| 18 | **Верхняя прямая подача**  Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 1 |
| 19 | **Верхняя прямая подача**  Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 1 |
| 20 | **Техника приема мяча с подачи**  Прием мяча. Прием подачи. | 1 |
| 21 | **Закрепление техники приема мяча с подачи**  Прием мяча. Прием подачи. | 1 |
| 22 | **Техника приема мяча с подачи**  Прием мяча. Прием подачи. | 1 |
| 23 | **Подвижные игры. Двусторонняя учебная игра**  Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. | 1 |
| 24 | **Подвижные игры. Двусторонняя учебная игра**  Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. | 1 |
| 25 | ***Футбол.***  **Остановка катящегося мяча.**  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 10 |
| 26 | **Совершенствование остановки катящегося мяча.**  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 |
| 27 | **Ведение мяча.**  Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 1 |
| 28 | **Ведение мяча с обводкой стоек.**  Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 1 |
| 29 | **Ведение мяча по сигналу.**  Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 1 |
| 30 | **Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)**  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. | 1 |
| 31 | **Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)**  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. | 1 |
| 32 | **Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)**  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. | 1 |
| 33 | **Подвижные игры**  Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» | 1 |
| 34 | **Подвижные игры**  Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» | 1 |
| 35 | Подведение итогов. Игры по желанию детей | 1 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |
|  | **ИТОГО** | 35 |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание раздела** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** |
| 1 | ***Баскетбол. Технические действия***  **Стойки и перемещения**  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 12 |
| 2 | **Остановки баскетболиста**  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 3 | **Передачи мяча**  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. | 1 |
| 4 | **Ловля мяча**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным с6опротивлением защитника. | 1 |
| 5 | **Ведение мяча**  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. | 1 |
| 6 | **Броски в кольцо**  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. | 1 |
| 7 | **Игра в защите**  Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 8 | **Игра в нападении**  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. | 1 |
| 9 | ОФП  Развитие двигательных способностей, умений и навыков. | 1 |
| 10 | Участие в соревнованиях  Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. Товарищеские встречи. | 1 |
| 11 | Участие в соревнованиях  Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. Товарищеские встречи. | 1 |
| 12 | Участие в соревнованиях  Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. Товарищеские встречи. | 1 |
| 13 | ***Волейбол.***  **Индивидуальные тактические действия в нападении.**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 12 |
| 14 | ***Волейбол.***  **Индивидуальные тактические действия в нападении.**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 1 |
| 15 | **Индивидуальные тактические действия в защите.**  Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 1 |
| 16 | **Индивидуальные тактические действия в защите.**  Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 1 |
| 17 | **Индивидуальные тактические действия в защите**.  Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 18 | **Индивидуальные тактические действия в защите**.  Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 19 | **Подача.**  Верхняя прямая подача | 1 |
| 20 | **Закрепление техники приема мяча с подачи**  Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 1 |
| 21 | **Закрепление техники приема мяча с подачи**  Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 1 |
| 22 | **Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра**  Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 1 |
| 23 | **Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра**  Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 1 |
| 24 | **Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра**  Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 1 |
| *25* | ***Футбол.***  **Удар по мячу**  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 7­8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 8 |
| 26 | **Удар по мячу**  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 7­8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 1 |
| 27 | **Ведение мяча между предметами**  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. | 1 |
| 28 | **Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов**  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. | 1 |
| 29 | **Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов**  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. | 1 |
| 30 | **Игра по упрощенным правилам.**  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 1 |
| 31 | **Игра по упрощенным правилам.**  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 1 |
| 32 | **Игра по упрощенным правилам.**  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 1 |
| 33 | **Подвижные игры.**  Подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. | 1 |
| 34 | **Подвижные игры.**  Подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. | 1 |
| 35 | Подведение итогов. Игры по желанию детей | 1 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |
|  | **ИТОГО** | **35** |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание раздела** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** |
| 1 | ***Баскетбол.***  ***Технические действия.* Стойки и перемещения**  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 13 |
| 2 | **Остановки баскетболиста**  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 3 | **Передачи мяча**  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. | 1 |
| 4 | **Ловля мяча**  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. | 1 |
| 5 | **Ведение мяча**  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. | 1 |
| 6 | **Броски в кольцо**  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. | 1 |
| 7 | ***Тактические действия.***  **Игра в защите**  Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 8 | **Игра в защите**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 9 | **Игра в нападении**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». | 1 |
| 10 | ОФП  Развитие двигательных способностей, умений и навыков. | 1 |
| 11 | Участие в соревнованиях  Учебные игры. Товарищеские встречи. Участие в соревнованиях. | 1 |
| 12 | Участие в соревнованиях  Учебные игры. Товарищеские встречи. Участие в соревнованиях. | 1 |
| 13 | Участие в соревнованиях  Учебные игры. Товарищеские встречи. Участие в соревнованиях. | 1 |
| 14 | ***Волейбол.***  **Совершенствование техники верхней, нижней передачи**  Передача мяча у сетки 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) | 12 |
| 15 | ***Волейбол.***  **Совершенствование техники верхней, нижней передачи**  Передача мяча у сетки 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) | 1 |
| 16 | **Прямой нападающий удар**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 17 | **Прямой нападающий удар**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 18 | **Совершенствование верхней прямой подачи**  Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. | 1 |
| 19 | **Совершенствование верхней прямой подачи**  Верхняя прямая подача в заданную зону площадки | 1 |
| 20 | **Совершенствование приема мяча с подачи и в защите**  Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 1 |
| 21 | **Совершенствование приема мяча с подачи и в защите**  Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. |  |
| 22 | **Двусторонняя учебная игра**  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. | 1 |
| 23 | **Двусторонняя учебная игра**  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. | 1 |
| 24 | **Одиночное блокирование**  Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 1 |
| 25 | **Страховка при блокировании**  Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 1 |
| 26 | ***Футбол.***  **Удар по мячу**  Удары по неподвижному и катящемуся мячу.  Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу).  Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.  Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. | 9 |
| 27 | **Удар по мячу**  Удары по неподвижному и катящемуся мячу.  Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу).  Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.  Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. | 1 |
| 28 | **Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.**  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. | 1 |
| 29 | **Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.**  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. | 1 |
| 30 | **Игра в футбол по упрощённым правилам** (мини-футбол)  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 1 |
| 31 | **Игра в футбол по упрощённым правилам** (мини-футбол)  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 1 |
| 32 | **Игра в футбол по упрощённым правилам** (мини-футбол)  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 1 |
| 33 | Участие в соревнованиях  Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Товарищеские встречи. | 1 |
| 34 | Участие в соревнованиях  Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Товарищеские встречи. | 1 |
| 35 | Подведение итогов. Игры по желанию детей | 1 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |
|  | **ИТОГО** | **35** |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание раздела** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** |
| 1 | ***Баскетбол.***  ***Технические действия.***  **Стойки и перемещения**  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 13 |
| 2 | **Остановки баскетболиста**  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 3 | **Передача и ловля мяча**  Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 1 |
| 4 | **Ведение мяча**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитником, ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 5 | **Броски в кольцо.**  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. | 1 |
| 6 | ***Тактические действия.***  **Игра в защите**  Выравнивание и выбивание мяча.  Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков | 1 |
| 7 | ***Тактические действия.***  **Игра в защите**  Выравнивание и выбивание мяча.  Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков | 1 |
| 8 | **Игра в нападении**  «Отдай мяч и выйди».  Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |
| 9 | **ОФП**  Развитие двигательных способностей, умений и навыков. | 1 |
| 10 | **Двухсторонняя игра**  Игра по правилам баскетбола. | 1 |
| 11 | **Судейство и организация соревнований**  Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |
| 12 | Участие в соревнованиях  Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |
| 13 | Участие в соревнованиях  Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 11 |
| 14 | ***Волейбол.* Совершенствование техники верхней, нижней передачи**  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |
| 15 | **Прямой нападающий удар**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| 16 | **Совершенствование верхней прямой подачи**  Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 1 |
| 17 | **Прием мяча, отраженного сеткой**.  Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 1 |
| 18 | **Двухсторонняя игра**  Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 1 |
| 19 | **Двухсторонняя игра**  Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 1 |
| 20 | **Судейство и организация соревнований**  Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 1 |
| 21 | **Судейство и организация соревнований**  Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 1 |
| 22 | Участие в соревнованиях  Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи. | 1 |
| 23 | Участие в соревнованиях  Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи. | 1 |
| 24 | Участие в соревнованиях  Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи. | 1 |
| 25 | Диагностирование и тестирование | 1 |
| 26 | ***Футбол.***  Удары по мячу, остановка мяча | 9 |
| 27 | Ведение мяча, ложные движения (финты) | 1 |
| 28 | Отбор мяча, перехват мяча | 1 |
| 29 | Вбрасывание мяча | 1 |
| 30 | Техника игры вратаря | 1 |
| 31 | *Тактика игры.*  Тактические действия, тактика вратаря | 1 |
| 32 | Тактика игры в нападении и защите | 1 |
| 33 | Судейская практика | 1 |
| 34 | Соревнования | 1 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |
|  | ИТОГО | 34 |