

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 143 г. Екатеринбург

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МАОУ СОШ № 143  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**



директор МАОУ СОШ №143  
Левинская М.К  
Приказ № 114-О  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Быстрее, выше, сильнее»**

**Направление «спортивно - оздоровительное»**

**Для 5 – 9 класса**

Составитель : Грובה К.Р.,  
учитель физической культуры.

**2023г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Быстрее, выше, сильнее» разработана:

- На основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ №143, утвержденной приказом от 30.08.2023, г. №104-о на 2023-2024 учебный год;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 5-9 классов:

- 5-8 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.
- 9 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю.

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

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

**Основными задачами** рабочей программы являются:

- укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игр;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников к спортивным играм.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!»**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Результаты обучения:**

##### Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

##### Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **«Быстрее! Выше! Сильнее!»**

#### **с указанием форм организации и видов деятельности**

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игр.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

В разделе **«Общая и физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

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

## **5 класс**

### **Основы знаний**

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

### **Специальная подготовка техническая**

#### **и тактическая игры в баскетбол:**

- Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.
- Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

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

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

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

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

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

➤ Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

➤ Игра по правилам.

#### **Специальная подготовка техническая**

##### **и тактическая игры в волейбол**

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

➤ Приём и передача мяча двумя руками снизу.

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

➤ Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

➤ Групповые и тактические действия. Подача мяча.

➤ Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.

➤ Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

➤ Игра по правилам.

➤ Игра по правилам.

#### **Общефизическая подготовка**

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

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

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

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

➤ Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.

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

#### **Соревнования:**

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

#### **6 класс**

#### **Основы знаний.**

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

#### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол**

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

#### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

- Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.

➤ Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.

➤ Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

➤ Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.

➤ Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

➤ Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

➤ Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

➤ Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

➤ Игра по правилам.

➤ Игра по правилам.

➤ Игра по правилам.

➤ Игра по правилам.

➤

### **Общефизическая подготовка**

➤ Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.

➤ Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

➤ Челночный бег на 5 и 10 м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.

➤ Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.

➤ Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

### **Соревнования**

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

➤ Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

➤ Игра в волейбол. Разбор ошибок.

## 7 класс

### Основы знаний

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

#### Специальная подготовка техническая

##### и тактическая игры в баскетбол

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

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

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

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

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

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

➤ Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.

Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

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

➤ Игра по правилам.

➤ Игра по правилам.

➤ Игра по правилам.

➤ Игра по правилам.

#### Специальная подготовка техническая

##### и тактическая игры в волейбол

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

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

➤ Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

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

➤ Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению.

Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.

- Поддача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.
- Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.
- Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.
- Игра по правилам.
- Игра по правилам.
- Игра по правилам.

#### **Общефизическая подготовка**

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.
- Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
- Прыжки через скакалку с разной амплитудой.
- Упражнения с предметами.

#### **Соревнования**

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

#### **8 класс**

##### **Основы знаний**

- Судейство. Совершенствование правил игры.

##### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол**

- Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.
- Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.
- Ловля высоколетающих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.
- Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.
- Бросок после остановки. Штрафной бросок.
- Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.
- Позиционная игра против зонной защиты.
- Позиционная игра против зонной защиты.

- Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
- Игра по правилам(4ч).

#### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол**

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

#### **Общефизическая подготовка**

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

#### **Соревнования**

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

#### **9 класс**

#### **Основы знаний**

- Судейство. Совершенствование правил игры.

#### **Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол**

- Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

- Передача с активным сопротивлением противника.
- Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.
- Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.
- Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.
- Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.
- Ведение с активным сопротивлением защитника.
- Совершенствование навыков игры(бч).

#### **Специальная подготовка техническая и**

#### **тактическая игры в волейбол**

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

#### **➤ Общефизическая подготовка**

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

#### **Соревнования**

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











## Тематическое планирование

### 5 класс

№	Кол-во часов	Тема	План	Факт
<b>Основы знаний</b>				
1	1	История развития баскетбола.		
2	1	Правила мини - баскетбола		
3	1	История возникновения волейбола.		
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол (10часов)</b>				
4	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.		
5	1	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.		
6	1	Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.		
7	1	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.		
8	1	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.		
9	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.		
10	1	Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).		

11	1	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		
12	1	Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.		
13	1	Игра по правилам.		
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>				
14	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.		
15	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу.		
16	1	Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.		
17	1	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.		
18	1	Групповые и тактические действия. подача мяча.		
19	1	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.		
20	1	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.		
21	1	Игра по правилам.		
22	1	Игра по правилам.		
<b>Общefизическая подготовка</b>				
23	1	Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.		
24	1	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.		
25	1	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.		

26	1	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.		
27	1	Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.		
28	1	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.		
29	1	Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500-2000м.		
30	1	Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.		
<b>Соревнования:</b>				
31	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.		
32,33,34	3	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.		

**Тематическое планирование**  
**6 класс**

№	Кол-во часов	Тема	План	Факт
<b>Основы знаний.</b>				
1	1	Жесты судей игры в баскетбол.		
2	1	Правила игры в волейбол.		
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>				
3	1	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.		
4	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.		
5	1	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.		

6	1	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.		
7	1	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.		
8	1	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.		
9,10	2	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.		
11	1	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.		
12,13,14	3	Игра в баскетбол.		
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>				
15	1	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.		
16	1	Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.		
17	1	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.		
18	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.		
19	1	Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.		
20	1	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).		
21,22	2	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).		
23,24,25,26	4	Игра по правилам.		
<b>Общесфизическая подготовка</b>				

27	1	Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.		
28	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.		
29	1	Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.		
30	1	Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.		
31	1	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.		
<b>Соревнования</b>				
32	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.		
33,34	2	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.		

### Тематическое планирование

#### 7 класс

№	Кол-во часов	Тема	План	Факт
<b>Основы знаний</b>				
1	1	Правила игры. Жесты судей.		
2	1	Участие в судействе соревнований.		
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>				
3	1	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с		

		изменением направления, с активным сопротивлением противника.		
4	1	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.		
5	1	Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.		
6	1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
7	1	Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.		
8	1	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.		
9	1	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.		
10,11,12,13	4	Игра по правилам.		
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>				
14	1	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.		
15	1	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.		
16	1	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.		
17	1	Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.		
18	1	Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.		

19	1	Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.		
20	1	Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.		
21	1	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.		
22,23,24	3	Игра по правилам.		
<b>Общефизическая подготовка</b>				
25,26	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		
27	1	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.		
28	1	Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.		
29	1	Прыжки через скакалку с разной амплитудой.		
30	1	Упражнения с предметами.		
<b>Соревнования</b>				
31	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.		
32,33,34	3	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.		

**Тематическое планирование**  
**8 класс**

№	Кол- во часов	Тема	План	Факт
<b>Основы знаний</b>				

1	1	Судейство. Совершенствование правил игры.		
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>				
2	1	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.		
3	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.		
4	1	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.		
5	1	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.		
6	1	Бросок после остановки. Штрафной бросок.		
7	1	Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.		
8,9	2	Позиционная игра против зонной защиты.		
10	1	Позиционная игра против зонной защиты.		
11	1	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.		
12,13,14,15	4	Игра по правилам		
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>				
16	1	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.		
17	1	Нападающий удар. Блокирование.		
18	1	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.		
19	1	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.		

20	1	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.		
21	1	Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.		
22	1	Выбор места при приёме нижней и верхней подач.		
23	1	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.		
24	1	Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.		
25,26,27,28	4	Игра по правилам		
<b>Общезначительная подготовка</b>				
29	1	Челночный бег на разную дистанцию.		
30	1	Бег с ускорением.		
31	1	Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).		
32	1	Кроссовый бег.		
<b>Соревнования</b>				
33,	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.		
34	1	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.		

**Тематическое планирование**  
**9 класс**

№	Кол-во часов	Тема	План	Факт

<b>Основы знаний</b>				
1	1	Судейство. Совершенствование правил игры.		
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол</b>				
2	1	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.		
3	1	Передача с активным сопротивлением противника.		
4	1	Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.		
5	1	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.		
6	1	Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.		
7	1	Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.		
8	1	Ведение с активным сопротивлением защитника.		
9,10,11, 12,13.14	6	Совершенствование навыков игры.		
<b>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</b>				
15	1	Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.		
16	1	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.		
17	1	Блокирование одиночное и групповое.		
18	1	Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.		
19	1	Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.		
20	1	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).		
21	1	Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.		

22,23,24, 25,26,27	6	Совершенствование навыков игры		
<b>Общефизическая подготовка</b>				
28	1	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.		
29	1	Метание мячей в движущуюся цель.		
30	1	Упражнения с предметами.		
<b>Соревнования</b>				
31	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.		
32,33	2	Игра в волейбол. Разбор ошибок		

