

Утверждена
приказом № 193
от 01.09.2023г.

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
(для 5-9 классов)

Составитель: Бакшаев Е.В.

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. 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.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021
- № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022
- № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023

- № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223)
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования Ключковская ООШ филиал МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

Программа курса «Спортивные игры» составлена из расчёта 34 учебных часа — по 1 ч в неделю в 5-9 классах

Срок реализации программы — один год.

Внеурочные занятия «Спортивные игры» направлены на:

- 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, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств, развитие ценностного отношения обучающихся к своей родине – России, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре.

Основной формат внеурочных занятий «Спортивные игры» – спортивная секция.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ основного общего образования.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

Внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы образовательной организации, поэтому тематика и содержание обеспечивают реализацию их назначения и целей: 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.

Содержание программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» 5 класс

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и

попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота»

6 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.
2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной

до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

9 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения.

Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и

обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Спортивные игры»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

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.**

Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии 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.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

1. Формулирование цели
2. Выделение необходимой информации
3. Структурирование
4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи
5. Рефлексия
6. Анализ и синтез
7. Сравнение
8. Классификации
9. Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить 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, скоростносиловых, 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;

могут 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.

Воспитательные результаты.

- 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 произойдет 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.

Форма аттестации: участие в олимпиаде

**Тематическое планирование
учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»
Тематическое планирование 5 класс (35 часов)**

| № | Тема | Основное содержание занятия | Кол-во часов | ЭОР |
|---|------|-----------------------------|--------------|-----|
| | | Баскетбол | 12 | |

| <i>Технические действия:</i> | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|--|---|---|
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | Остановки: | лицом и спиной | | |
| | «Прыжком» | 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 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| | «В два шага» | | 1 | |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 4 | Ловля мяча | рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 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 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 6 | | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, | | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|-----------------|-----------------|---|-----------|---|
| | Броски в кольцо | после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 | |
| 7 | Подвижные игры | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). | 4 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| Волейбол | | | 12 | |

| | | | | |
|---|-------------|---|---|---|
| 1 | Перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | Передача | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|---------------|--|---|-----------|---|
| | | сетку. Игра по упрощенным правилам минивolleyбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | | |
| 4 | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 5 | Прием мяча | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| Футбол | | | 10 | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|---|
| 2 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с од. двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 3 | Удар внутренней | подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| | стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | | | |
| 4 | Передачи мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 5 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4. | 4 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| | Итого | | 35 | |

Тематическое планирование 6 класс (35 часов)

| № | Тема | | Кол-во часов | ЭОР |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|--|
| Баскетбол | | | 12 | |
| <i>Технические действия</i> | | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | Остановки баскетболиста | 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 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 4 | Ловля мяча | одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|-----------------------------|------------------|---|---|--|
| | | изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | | |
| 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 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| <i>Тактические действия</i> | | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 8 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|-----------------|-------------------------------|--|-----------|---|
| | | двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности и технических умений и навыков. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 10 | Игра. 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. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| Волейбол | | | 12 | |
| 1 | Закрепление техники передачи | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|---------------|--|--|-----------|---|
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные тактически е действия в защите. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 3 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 4 | Закрепление техники приема мяча с подачи | Прием мяча. Прием подачи. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| Футбол | | | 10 | |
| 1 | Остановка катящегося мяча. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | Ведение мяча. | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|--------------|----------------|--|-----------|---|
| | | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. | | |
| 4 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| Итого | | | 35 | |

Тематическое планирование 7 класс (35 часов)

| № | Тема | | Кол-во часов | ЭОР |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|---|
| Баскетбол | | | 12 | |
| <i>Технические действия</i> | | | | |
| 1 | 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). | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | Остановки баскетболиста | Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|------------------------------------|-----------------|--|---|---|
| 4 | Ловля мяча | на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 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 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 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 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| <i>Тактические действия</i> | | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|-----------------|--|--|-----------|---|
| 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 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| Волейбол | | | 12 | |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|---------------|--|---|-----------|---|
| | | блокирование и страховка. | | |
| 3 | Закрепление техники передачи | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 4 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 5 | Закрепление техники приема мяча с подачи | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на | | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| | учебная игра | площадке. Игра по правилам. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| Футбол | | | 10 | |
| 1 | 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 | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|--------------|--|--|---|---|
| | | шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | | |
| 2 | 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. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 3 | Игра по упрощенным правилам. | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 4 | Подвижные игры. | Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| Итого | | | | 35 |

Тематическое планирование 8 класс (36 часов)

| № | Тема | | Кол-во часов | ЭОР |
|------------------------------|------|--|--------------|-----|
| Баскетбол | | | 12 | |
| <i>Технические действия:</i> | | | | |

| | | | | |
|---|-------------------------|---|---|---|
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | Остановки баскетболиста | Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 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 | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 4 | Ловля мяча | пассивным сопротивлением защитника. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|---|--------------|--|---|---|
| 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 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
|---|--------------|--|---|---|

| | | | | |
|------------------------------|---------------------------------|--|---|---|
| 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 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| <i>Тактические действия:</i> | | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 8 | Игра в нападении | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 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 нападении и защите через «заслон». | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам мини-баскетбола. Участие в соревнованиях. | 3 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|-----------------|--|---|-----------|---|
| | | | | ame |
| Волейбол | | | 12 | |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 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) | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 5 | 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. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 6 | Одиночное блокирование | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|---------------|----------------------------|--|-----------|--|
| | | защите. «Доигрывание» мяча. | | |
| 7 | Страховка при блокировании | | 1 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| Футбол | | | 10 | |
| 1 | Удар по мячу | <p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча.</p> <p>Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>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</p> | 2 | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| | | 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 | | |
| 2 | 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. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 4 | Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game |
| 4 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game |
| | Физическая подготовка в процессе занятий | | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game |
| | Итого | | | 36 |

Тематическое планирование 9 класс (34 часа)

| № | Тема | | Кол-во часов | ЭОР |
|------------------------------|-------------------------|--|--------------|---|
| Баскетбол | | | 12 | |
| <i>Технические действия:</i> | | | | |
| 1 | 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). | 1 | Физкульт. Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | Остановки баскетболиста | Остановки баскетболиста | 1 | Физкульт. Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 3 | Передача и ловля мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 1 | Физкульт. Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 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 сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 | Физкульт. Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|---|-----------------|---|---|--|
| 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 | Физкульт.Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
|---|-----------------|---|---|--|

| <i>Тактические действия:</i> | | | | |
|------------------------------|---------------------------------|--|---|--|
| 7 | 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. | 1 | Физкульт.Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 8 | Игра в нападении | Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 | Физкульт.Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 10 | Двухсторонняя игра | Игра по правилам баскетбола. | 1 | Физкульт.Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|-----------------|---|---|-----------|--|
| 11 | Судейство и организация соревнований | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 | Физкульт.Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 12 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| Волейбол | | | 12 | |
| 1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 | Физкульт.Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 2 | Передача двумя руками назад | | 1 | Физкульт.Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 3 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 5 | Одиночное блокирование и страховка | Одиночное блокирование и страховка | 1 | Физкульт.Ура а https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|----------------------|---|--|-----------|---|
| 6 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| Футбол | | | 10 | |
| <i>Техника игры:</i> | | | | |
| 1 | Удары по мячу, остановка мяча | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|---|---|---|
| 2 | Ведение мяча, ложные движения (финты) | 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 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 3 | Отбор мяча, перехват мяча | Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 4 | Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 5 | Техника игры вратаря | Игра вратаря | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| <i>Тактика игры:</i> | | | | |
| 6 | Тактические действия, тактика вратаря | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 7 | Тактика игры в нападении и защите | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |

| | | | | |
|---|--------------------|---|---|---|
| 8 | Судейская практика | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| 9 | Соревнования | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game |
| | Итого | | | 34 |

Список литературы

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-9 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Подвижные игры », А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Зимние подвижные игры», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся». – М. : Просвещение, 2011 – 95 с.