

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Муниципальное образование "Комаричский муниципальный район"**

**МБОУ Лопандинская сош**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
физической культуры,  
ОБЗР и творческих  
дисциплин

Низелюк А.И.  
[Номер приказа] от «26» 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР

Кутурова Н.М.  
[Номер приказа] от «03» 09  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Терентьева О.Е.  
[Номер приказа] от «03» 09  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!»**

для обучающихся 5-9 классов

**Лопандино 2024**

## Планируемые 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной

повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Результаты проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

## Содержание курса внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!»

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.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

**Годовой план-график  
прохождения учебного материала внеурочной деятельности  
по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов**

**5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний	3
2	Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол	10
3	Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в волейбол	10
4	Общепфизическая подготовка	8
5	Соревнования	4

**6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний	2
2	Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол	12
3	Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в волейбол	12
4	Общепфизическая подготовка	5
5	Соревнования	4

### 7 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний	2
2	Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол	12
3	Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в волейбол	12
4	Общефизическая подготовка	5
5	Соревнования	4

### 8 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний	1
2	Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол	13
3	Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в волейбол	13
4	Общефизическая подготовка	4
5	Соревнования	4

### 9 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний	1
2	Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол	13
3	Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в волейбол	13
4	Общефизическая подготовка	4
5	Соревнования	4

## Тематическое планирование – 5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Основы знаний 3 ч</b>				
1.	История развития баскетбола.	1		
2.	Правила мини - баскетбола	1		
3.	История возникновения волейбола.	1		
<b>Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол – 10ч</b>				
4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	1		
5.	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	1		
6.	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.	1		
7.	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.	1		
8.	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.	1		
9.	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	1		
10.	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1		
11.	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).	1		
12.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1		
13.	Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	1		
<b>Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в волейбол – 10ч</b>				
14.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	1		
15.	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1		
16.	Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1		
17.	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1		

18.	Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.	1		
19.	Групповые и тактические действия. Подача мяча.	1		
20.	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.	1		
21.	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	1		
22.	Игра по правилам.	1		
23.	Игра по правилам.	1		
<b>Общефизическая подготовка 8 ч</b>				
24.	Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.	1		
25.	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.	1		
26.	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.	1		
27.	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.	1		
28.	Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.	1		
29.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.	1		
30.	Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500-2000м.	1		
31.	Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	1		
<b>Соревнования 4 часа</b>				
32-35.	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	4		

## Тематическое планирование – 6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Основы знаний 2 ч</b>				
1	Жесты судей игры в баскетбол.	1		
2	Правила игры в волейбол.	1		
<b>Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол – 12ч</b>				
3	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.	1		
4	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1		
5	Скрытые передачи. Передача со сменой мест, в движении.	1		
6	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	1		
7	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	1		
8	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1		
9	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		
10	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	1		
11	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	1		
12	Игра в баскетбол.	1		
13	Игра в баскетбол.	1		
14	Игра в баскетбол.	1		
<b>Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в волейбол – 12ч</b>				
15	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.	1		
16	Стартовая стойка(исходные положения)в сочетании с перемещениями.	1		
17	Перемещение приставными шагами спиной вперед. Приём мяча сверху двумя руками.	1		
18	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.	1		
19	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.	1		
20	Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку	1		

21	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2)	1		
22	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	1		
23	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	1		
24	Игра по правилам.	1		
25	Игра по правилам.	1		
26	Игра по правилам.	1		
<b>Общезначительная подготовка 5 ч</b>				
27	Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.	1		
28	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	1		
29	Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.	1		
30	Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.	1		
31	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке	1		
<b>Соревнования 4 ч</b>				
32-35	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	4		

## Тематическое планирование – 7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Основы знаний</b>				
1	Правила игры. Жесты судей.	1		
2	Участие в судействе соревнований.	1		
<b>Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол – 12ч</b>				
3	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.	1		
4	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.	1		
5	Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.	1		
6	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.	1		
7	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
8	Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.	1		
9	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.	1		
10	Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.	1		
11	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита	1		
12	Игра по правилам.	1		
13	Игра по правилам.	1		
14	Игра по правилам.	1		
<b>Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в волейбол – 12ч</b>				
14	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.	1		
16	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.	1		
17	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1		
18	Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	1		
19	Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению.	1		

20	Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.	1		
21	Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1		
22	Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.	1		
23	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.	1		
24	Игра по правилам.	1		
25	Игра по правилам.	1		
26	Игра по правилам.	1		
<b>Общесфизическая подготовка – 5ч</b>				
27	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1		
28	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	1		
29	Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.	1		
30	Прыжки через скакалку с разной амплитудой.	1		
31	Упражнения с предметами.	1		
<b>Соревнования 4 ч</b>				
32-35	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	4		

## Тематическое планирование – 8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Основы знаний – 1ч</b>				
1	Судейство. Совершенствование правил игры.	1		
<b>Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол – 13ч</b>				
2	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1		
3	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.	1		
4	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.	1		
5	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.	1		
6	Бросок после остановки. Штрафной бросок.	1		
7	Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.	1		
8	Позиционная игра против зонной защиты.	1		
9	Позиционная игра против зонной защиты.	1		
10	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	1		
11	Игра по правилам.	1		
12	Игра по правилам.	1		
13	Игра по правилам.	1		
14	Игра по правилам.	1		
<b>Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в волейбол – 13ч</b>				
15	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	1		
16	Нападающий удар. Блокирование.	1		
17	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1		
18	Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.	1		
19	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1		
20	Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку.	1		
21	Выбор места при приёме нижней и верхней подач.	1		
22	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1		
23	Взаимодействие игроков при приёме и	1		

	передачи мяча.			
24	Игра по правилам.	1		
25	Игра по правилам.	1		
26	Игра по правилам.	1		
27	Игра по правилам.	1		
<b>Общefизическая подготовка 4 ч</b>				
28	Челночный бег на разную дистанцию.	1		
29	Бег с ускорением.	1		
30	Упражнения с предметами(гантели, эспандеры).	1		
31	Кроссовый бег.	1		
<b>Соревнования 4 ч</b>				
32-35	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	4		

## Тематическое планирование – 9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количес т во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Основы знаний 1 ч</b>				
1	Судейство. Совершенствование правил игры.	1		
<b>Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол – 13ч</b>				
2	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	1		
3	Передача с активным сопротивлением противника.	1		
4	Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.	1		
5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.	1		
6	Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.	1		
7	Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.	1		
8	Ведение с активным сопротивлением защитника.	1		
9	Совершенствование навыков игры.	1		
10	Совершенствование навыков игры.	1		
11	Совершенствование навыков игры.	1		
12	Совершенствование навыков игры.	1		
13	Совершенствование навыков игры.	1		
14	Совершенствование навыков игры.	1		
<b>Специальная, техническая и тактическая подготовка игры в волейбол – 13ч</b>				
15	Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.	1		
16	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.	1		
17	Блокирование одиночное и групповое.	1		
18	Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.	1		
19	Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.	1		
20	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	1		
21	Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	1		
22	Совершенствование навыков игры.	1		
23	Совершенствование навыков игры.	1		
24	Совершенствование навыков игры.	1		
25	Совершенствование навыков игры.	1		

26	Совершенствование навыков игры.	1		
27	Совершенствование навыков игры.	1		
<b>Общефизическая подготовка 4 ч</b>				
28	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	1		
29	Метание мячей в движущуюся цель.	1		
30	Упражнения с предметами.	1		
31	Кроссовый бег.	1		
<b>Соревнования 4 ч</b>				
32-35	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок.	4		