МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

министерство образования Ярославской области

государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области «Лицей № 86»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета ГОУ ЯО «Лицей № 86»	Директор ГОУ ЯО «Лицей № 86»
Протокол № 11	_____О.В. Большакова
от 25.08.2026г.	Приказ № 03-01/261
	от 25.08.2026г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности «Игровые виды спорта»

7 – 9 классы

2026 – 2027 учебный год

г. Ярославль

Пояснительная записка

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Важнейшими физическими качествами для игровых видов спорта является скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Регулярные занятия содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствуют формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Занятия всегда проходят с высоким эмоциональным настроением в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы, что создает положительные условия для эффективного физического воспитания обучающихся, для их общего развития. Средства игровых видов спорта способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека. Результат игры во многом зависит от двигательных реакций, быстроты мышления, умения маневрировать и перестраивать двигательные действия в зависимости от сложившейся ситуации.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры.

Наиболее ярко соответствие занятий игровыми видами спорта возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. У занимающихся формируются нравственные и волевые качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм, настойчивость, аккуратность, трудолюбие. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на один обучения. Объём программы 34часа (1 занятие в неделю по 1 часу).

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования;

- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентацию на общечеловеческие культурные ценности);

- сотрудничества и ответственности;

- сознательного усвоенияобучающимися учебного материала;

- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы проведения занятий:** лекции, беседы, тренировочные занятия, тестирования.

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- **вводный,** который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- **итоговый,** проводимый после завершения всей учебной программы.

Содержание программы

Основы знаний о физкультурной деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности и правила поведения на занятиях. Первая помощь при травмах.

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества:

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, набивные мячи,); прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки

в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны), бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; отжимание в упоре, лазание по канату.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; «кроссовый» бег; игра в баскетбол, футбол с увеличивающимся временем игры;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Специальная подготовка

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, волейболу, футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приёмам.

- Упражнения без мяча.
- Упражнения с мячом.
- Тактические действия: групповые, командные, индивидуальные - в защите, в нападении
- Учебные игры: баскетбол, волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

Виды деятельности:

Учат и строго выполняют правила по технике безопасности. Углубляют и закрепляют знания о гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви. Совершенствуют умения правильно одеваться в соответствии с видом занятий и погодными условиями. Получают знания о правильном дыхании, о способах самоконтроля, учатся правильно измерять пульс и регулировать нагрузку, применяют приобретенные знания для обеспечения своей двигательной активности.

Разучивают, совершенствуют и демонстрируют навыки передвижений с мячом и без мяча, применяют сочетание технических приемов. Демонстрируют изученные приемы во время учебных игр, соревнований.

Разучивают, совершенствуют и применяют в игре тактические приемы в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные).

Приобретают навыки в оценке своих двигательных способностей, разбирают и исправляют технические и тактические ошибки. Приобретают навыки тактичного и дружелюбного общения со сверстниками, взаимопонимания и взаимопомощи.

Для закрепления учебного материала по каждому разделу проводятся товарищеские встречи с обучающимися других школ.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении занятий, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий спортиграми;

готовность организовывать и проводить занятия спортиграми на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий спортиграми, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий в игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Универсальные познавательные учебные действия:

анализировать влияние занятий на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные учебные действия:

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

Универсальные регулятивные учебные действия:

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

излагать факты истории развития волейбола. баскетбола, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

представлять игровые виды спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

1. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи;
2. правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
3. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

4. историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

5. технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
6. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
7. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
8. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
9. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

7 КЛАСС

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия				
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.		В процессе занятий	
2.	Основные правила игры в баскетбол, волейбол. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Характеристика физических качеств. Первая помощь при травмах		В процессе занятий	
Практические занятия				
Баскетбол.		**17 ч**		
а)	Техническая подготовка.			
б)	Тактическая подготовка.			
в)	Физическая подготовка.			
г)	Учебные игры и соревнования.			
Волейбол.		**17 ч.**		
а)	Техническая подготовка.			
б)	Тактическая подготовка.			
в)	Физическая подготовка.			
г)	Учебные игры и соревнования.			
Итого		**34**		

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п.	Тема занятий	Количество часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по спортиграм. «Гигиенические основы занятий физическими упражнениями». Техника игры: стойка игрока, перемещение в стойке, ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой, попеременно на месте, в ходьбе и в беге. Подвижная игра.	1	
2.	Баскетбол. Техника игры: ловля и передача мяча от груди двумя рукой. Эстафеты с баскетбольным мячом. Вводное тестирование физических способностей.	1	
3.	Баскетбол. Техника: передача мяча одной рукой от плеча, сбоку; ведение баскетбольного мяча с ускорением, изменением скорости. Подвижные игры с б/больным мячом.	1	
4.	Баскетбол. Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Остановка в два шага. Учебные игры в баскетбол 5х5.	1	
5.	Баскетбол. Техника игры: остановка в два шага, бросок мяча в кольцо двумя руками от головы с места. Двусторонняя игра.	1	
6.	Баскетбол. О.Ф.П. Техника: Повороты на месте. Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы с места. Характеристика физических качеств.	1	
7.	Баскетбол. Техника: Повороты на месте. Бросок мяча в кольцо одной рукой после ведения. Двусторонняя игра.	1	
8.	Баскетбол. Техника: Бросок мяча в кольцо одной рукой после ведения. Двусторонняя игра.	1	
9.	Баскетбол. Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения. Двусторонняя игра.	1	
10.	Соревнования по баскетболу.	1	
11.	Баскетбол. Техника защиты: перемещения в защитной стойке, обучение вырывания мяча. Двусторонняя игра.	1	
12.	Баскетбол. О.Ф.П. Техника игры: броски мяча в кольцо после ведения. Двусторонняя игра.	1	
13.	Баскетбол. Техника игры: броски мяча в кольцо после ведения. Двусторонняя игра.	1	
14.	Баскетбол. Техника защиты: перемещения в защитной стойке, зонная защита. Позиционное нападение и игра в защите 2:2. Двусторонняя игра.	1	
15.	Баскетбол. Техника защиты: перемещения в защитной стойке, зонная защита. Позиционное нападение и игра в защите 3:3. Игра в баскетбол 5х5.	1	
16.	Баскетбол. Совершенствование техники перемещений, передач мяча, ведения мяча. Командно-тактические действия в защите. Игра в баскетбол 5х5.	1	
17.	Баскетбол. Командно-тактические действия в нападении. Игра в баскетбол 5х5.	1	
18.	Волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками в стенку, над собой. Подвижная игра	1	
19.	Волейбол. Стойка игрока. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками в стенку, над собой, в парах.	1	

	Подвижная игра.		
20.	Волейбол. Стойка игрока. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками, передачи мяча снизу двумя руками в стенку, над собой, в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
21.	Волейбол. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками, передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты с мячом.	1	
22.	Волейбол. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками, передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
23.	Волейбол. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками, передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
24.	Волейбол. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками, передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
25.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Игра в волейбол по правилам.	1	
26.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
27.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
28.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
29.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
30.	Волейбол. Блокирование. Одиночное. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	
31.	Соревнования по волейболу.	1	
32.	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
33.	Волейбол. Групповые тактические действия в защите.	1	
34	Волейбол. Совершенствование техники передач. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	

8 КЛАСС

Тематическое планирования.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия				
1.	Правила безопасности на занятиях.		В процессе занятий	
2.	Основные правила игры в баскетбол, волейбол, футбол. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Физическое развитие и физическая подготовленность. Первая помощь при травмах.		В процессе занятий	
Практические занятия				
Баскетбол.		**14 ч**		
а)	Техническая подготовка.			
б)	Тактическая подготовка.			
в)	Физическая подготовка.			
г)	Учебные игры и соревнования.			
Волейбол.		**14 ч.**		
а)	Техническая подготовка.			
б)	Тактическая подготовка.			
в)	Физическая подготовка.			
г)	Учебные игры и соревнования.			
Футбол		**6ч.**		
Техническая подготовка.				
Тактическая подготовка				
Физическая подготовка.				
Учебные игры и соревнования.				
Итого		**34 ч.**		

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п.	Тема занятий	Количество часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях по спортиграм. «Гигиенические основы занятий физическими упражнениями». Техника игры: стойка игрока, перемещение в стойке, ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой, попеременно на месте, в ходьбе и в беге. Подвижная игра.	1	
2.	Баскетбол. Техника игры: ловля и передача мяча от груди двумя	1	

	рукой. Эстафеты с баскетбольным мячом. Вводное тестирование физических способностей.		
3.	Баскетбол. Правила игры. Техника: передача мяча одной рукой от плеча, сбоку; ведение баскетбольного мяча с ускорением, изменением скорости. Подвижные игры с б/больным мячом.	1	
4.	Баскетбол. Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Остановка в два шага. Учебные игры в баскетбол 5х5.	1	
5.	Баскетбол. Техника игры: остановка в два шага, бросок мяча в кольцо двумя руками от головы с места. Двусторонняя игра.	1	
6.	Баскетбол. О.Ф.П. Техника: Повороты на месте. Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы с места. Первая помощь при травмах.	1	
7.	Баскетбол. Техника: Повороты на месте. Бросок мяча в кольцо одной рукой после ведения. Двусторонняя игра.	1	
8.	Баскетбол. Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения, перемещения в защитной стойке, обучение вырывания мяча. Двусторонняя игра.	1	
9.	Баскетбол. О.Ф.П. Техника игры: броски мяча в кольцо после ведения. Двусторонняя игра.	1	
10.	Баскетбол. Техника защиты: перемещения в защитной стойке, зонная защита. Позиционное нападение и игра в защите 2:2. Двусторонняя игра.	1	
11.	Баскетбол. Баскетбол Техника защиты: перемещения в защитной стойке, зонная защита. Позиционное нападение и игра в защите 3:3. Игра в баскетбол 5х5.	1	
12.	Баскетбол Совершенствование техники перемещений, передач мяча, ведения мяча. Командно-тактические действия в защите. Игра в баскетбол 5х5.	1	
13.	Баскетбол Соревнования по баскетболу.	1	
14.	Баскетбол. Совершенствование техники перемещений, передач мяча, ведения. Командно-тактические действия в нападении. Игра в баскетбол 5х5.	1	
15.	Волейбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками в стенку, над собой. Подвижная игра. Физическое развитие и физическая подготовленность.	1	
16.	Волейбол. Правила игры. Стойка игрока. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками в стенку, над собой, в парах. Учебная игра.	1	
17.	Волейбол. Стойка игрока. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками, передачи мяча снизу двумя руками в стенку, над собой, в парах. Игра в волейбол по правилам.	1	
18.	Волейбол. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками, передачи мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
19.	Волейбол. Техника перемещений в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками, передачи мяча снизу двумя руками.	1	

	Верхняя прямая подача. Приём подачи. Игра в волейбол по правилам.		
20.	Волейбол. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Игра в волейбол по правилам.	1	
21.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.	1	
22.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.	1	
23.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
24.	Волейбол. Блокирование. Одиночное. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.	1	
25.	Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении.	1	
26.	Волейбол. Командные действия в защите и нападении.	1	
27.	Волейбол. Совершенствование техники передач. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
28.	Соревнования по волейболу.	1	
29.	Футбол. Правила техники безопасности. Техника перемещений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
30.	Футбол. Правила игры. Ведение мяча. Удары по летящему мячу и способы его остановки. Удары по воротам.	1	
31.	Футбол. Отбор мяча подкатом. Двусторонняя игра. Итоговое тестирование физических и технических способностей.	1	
32.	Футбол. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1	
33.	Футбол. Групповые тактические действия в нападении и защите.	1	
34	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам.	1	

9 КЛАСС

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия				
1.	Правила безопасности на занятиях.		В процессе занятий	
2.	Основные правила игры в баскетбол, волейбол. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Характеристика физических качеств. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Активный и пассивный отдых, как средство восстановления активной деятельности организма.		В процессе занятий	
Практические занятия				
Баскетбол.		**12 ч**		

а)	Техническая подготовка.			
б)	Тактическая подготовка.			
в)	Физическая подготовка.			
г)	Учебные игры и соревнования.			
Волейбол.		**12 ч.**		
а)	Техническая подготовка.			
б)	Тактическая подготовка.			
в)	Физическая подготовка.			
г)	Учебные игры и соревнования.			
Футбол. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Учебные игры и соревнования.		**10ч.**		
Итого		**34 ч.**		

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п.	Тема занятий	Количество часов в неделю	Дата
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по спортиграм (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра». «Гигиенические основы занятий физическими упражнениями».	1	
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника игры: перемещение игрока, ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	1	
3.	Баскетбол. Техника игры: передача мяча из-за головы, от груди. Бросок в корзину со штрафной линии. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	1	
4.	Баскетбол. Ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с б/больным мячом. Вводное тестирование физических способностей.	1	
5.	Баскетбол. Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки. Учебные игры в баскетбол 3х3	1	
6.	Баскетбол. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину. Повороты на месте. Двусторонняя игра.	1	
7.	Баскетбол. Техника: бросок в кольцо с 3-х очковой линии. Обучение отвлекающим действиям-финтам. Двусторонняя игра. Характеристика физических качеств – теоретич. сведения.	1	
8.	Баскетбол. Техника защиты: обучение и совершенствование	1	

	вырывания мяча. Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча). Двусторонняя игра.		
9.	Баскетбол. Общая физическая подготовка учащихся. Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач. Двусторонняя игра.	1	
10.	Баскетбол. Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения. Двусторонняя игра.	1	
11.	Баскетбол. Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину. Двусторонняя игра и самоанализ.	1	
12.	Баскетбол. Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Соревнования по баскетболу 3х3 среди участников группы.	1	
13.	Волейбол. Правила техники безопасности. Техника перемещений. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижная игра.	1	
14.	Волейбол. Правила игры. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1	
15.	Волейбол. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Двусторонняя игра. Лекция – презентация на тему «Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания».	1	
16.	Волейбол. Передача мяча сверху в прыжке. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	1	
17.	Волейбол. Передача мяча сверху в прыжке. Нападающий удар. Двусторонняя игра.	1	
18.	Волейбол. Нападающий удар с передачи. Блокирование (одиночное).	1	
19.	Волейбол. Нападающий удар с передачи. Блокирование (групповое).	1	
20.	Волейбол. Тактические действия – передача мяча из зоны защиты в зону нападения.	1	
21.	Волейбол. Совершенствование техники передач. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
22.	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	1	
23.	Волейбол. Групповые тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	1	
24.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Соревнования по волейболу среди обучающихся группы.	1	
25.	Футбол. Правила техники безопасности. Техника перемещений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
26.	Футбол. Удары по мячу серединой подъёма стопы, носком, серединой лба (на месте). Активный и пассивный отдых, как средство восстановления активной деятельности организма - теорет. сведения.	1	
27.	Футбол. Правила игры. Вбрасывание мяча. Способы	1	

	владения мячом. Учебная игра.		
28.	Футбол. Правила судейства. Удары по летящему мячу и способы его остановки.	1	
29.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники.	1	
30.	Футбол. Обманные движения (финты). Двусторонняя игра.	1	
31.	Футбол. Отбор мяча подкатом. Двусторонняя игра. Итоговое тестирование физических и технических способностей.	1	
32.	Футбол. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1	
33.	Футбол. Групповые тактические действия в нападении и защите.	1	
34	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Соревнования по футболу среди обучающихся группы	1	

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение занятий

- Баскетбольные, волейбольные мячи, волейбольная сетка
- Набивные мячи, теннисные мячи
- Гимнастические скамейки
- Секундомеры
- Скакалки
- Гантели
- Видеозаписи
- Печатная продукция

Список используемой литературы

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха (2018г.), пособие для учителей общеобразовательных учреждений
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. -М. «Просвещение», 2015г.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. -М. «Просвещение», 2015г.