Министерство образования Пензенской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Мокшан

ОДОБРЕНО
педагогическим советом
МБОУ СОШ №1
р.п. Мокшан
Протокол № 1
«31» августа 2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан
_____ Швецов А.В.
Приказ №
«31» августа 2026 г

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры»

6-9 классы

Учитель: Екимова Ю.В.

Мокшан, 2026

Пояснительная записка

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ПостановлениеГлавногогосударственноговрачаРФот29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10….» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373«Об утверждении и введениивдействиефедеральногогосударственногообразовательногоста ндарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиНРФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиНРФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности по направлению деятельность по учебным предметам образовательной программы«Спортивные игры» в 6-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Рабочая программа внеурочной деятельности « Спортивные игры» составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 6-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

Актуальность.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использованиисредствфизическойкультурыворганизациииздоровогообраза

жизни. В программепредставленыдоступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключаетсяв мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровьякакнеобходимогоусловиясоциальногоблагополучияиуспешности человека.

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.

Цельконкретизированаследующими**задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризацияспортивныхигркаквидовспортаиактивногоотдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучениетехникеитактикеспортивныхигр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формированиеуобучающихсянеобходимыхтеоретическихзнаний;
- воспитаниеморальныхиволевыхкачеств.

Программа внеурочной деятельности по направлению деятельность по учебным предметам образовательной программы «Спортивные игры» предназначенадляобучающихся6-9классов.Даннаяпрограммасоставленав соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение4часа в неделю для6-9 классов, всего 136 часовв год.

Формыпроведениязанятийивидыдеятельности	
Однонаправленные занятия	Посвященытолькоодномуизкомпонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях:техническаяифизическаяподготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая,физическаяитактическаяподготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игрепо упрощеннымправилам,ссоблюдениемосновных правил.
Контрольныезанятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольныхупражнений(двигательныхзаданий)с целью получения данных об уровне технико-

	тактическойифизическойподготовленности занимающихся.

Результатыосвоениякурса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здоровогообразажизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результатыотражаютсяв индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формированиепотребностиответственногоотношениякокружающими осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметныерезультаты.

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:

-соотнесениеизвестногоинеизвестного;
-планирование;
-оценка;
- способностькволевомуусилию;

Познавательные:

1. Формулированиецели
2. Выделениенеобходимойинформации
3. Структурирование
4. Выборэффективныхспособоврешенияучебнойзадачи 5.Рефлексия
6. Анализисинтез
7. Сравнение

8. Классификации
9. Действияпостановкиирешенияпроблемы

Предметныерезультаты(наконецосвоениякурса)

В ходе реализация программы внеурочной деятельности поспортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся**должны знать:**
- особенностивоздействиядвигательнойактивностинаорганизмчеловека;
- правилаоказанияпервойпомощи;
- способысохраненияиукреплениездоровья;
- своиправаиправадругихлюдей;
- влияниездоровьянауспешнуюучебнуюдеятельность;
- значениефизическихупражненийдлясохраненияиукрепленияздоровья;

должныуметь:
- составлятьиндивидуальныйрежимдняисоблюдатьего;
- выполнятьфизическиеупражнениядляразвитияфизическихнавыков;
- заботитьсяосвоемздоровье;
- применятькоммуникативныеипрезентационныенавыки;
- оказыватьпервуюмедицинскуюпомощьпритравмах;
- находитьвыходизстрессовыхситуаций;
- приниматьразумныерешенияпоповодуличногоздоровья,атакжесохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватнооцениватьсвоёповедениевжизненныхситуациях;
- отвечатьзасвоипоступки;
- отстаиватьсвоюнравственнуюпозициювситуациивыбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правилабезопасногоповеденияговремязанятийспортивнымииграми;
- названияразучиваемыхтехническихприёмовигриосновыправильной техники;
- наиболеетипичныеошибкипривыполнениитехническихприёмови тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основноесодержаниеправилсоревнованийпоспортивнымиграм;
- жестысудьиспортивныхигр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдатьмерыбезопасностииправилапрофилактикитравматизмана занятиях спортивными играми;
- выполнятьтехническиеприёмыитактическиедействия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- игратьвспортивныеигрыссоблюдениемосновныхправил;
- демонстрироватьжестысудьиспортивныхигр;
- проводитьсудействоспортивныхигр.

Воспитательныерезультаты.

- осознаниеобучающимися 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.

Содержаниекурсавнеурочнойдеятельности

Общаяфизическаяподготовка

Основнаястойка, построениевшеренгу.Упражнениядляформированияосанки.Общеукрепляющиеупражненияспредметамии безпредметов.
Ходьбана носках, пятках, вполу приседе, вприседе, быстрымшироким шагом.Бегпокругу, сизменениемнаправленияискорости.Высокийстарт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночныйбег 3х10 метров, бегдо8 минут.Прыжкисповоротом на90°,180°, сместа ,соскакалкой, свысотыдо40 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, стойканалопатках, акробатическаякомбинация.Упражненияввисахиупорах.

Баскетбол

1.*Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепитьсвоикостиимышцы.Физическиеупражнения.Режимдняи режимпитания.
2. *Специальнаяподготовка.*Броскимячадвумярукамистоянаместе (мячснизу, мячугруди, мячсзадинадголовой);
передачамяча (снизу, отгруди, отплеча);ловлямячанаместеив движении – низколетящегоилетящегонауровнеголовы.
Стойкаигрока, передвижениевстойке.Остановкавдвиженииипо звуковомусигналу.Подвижныеигры:«Охотникиутки»,«Летает–не

летает»; игровые упражнения «Брось–поймай»,«Выстрел в небо» с малымиибольшимимячами.

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. Перебрасываниемячапартнёрувпарахитройках - ловлямячанаместе ивдвижении – низколетящегоилетящегонауровнеголовы.

Стойкаигрока, передвижениевстойке.Подвижныеигры: «Бросьи 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 простудногозаболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.Передачимячавпарах.Подвижныеигры: «Точнаяпередача», «Попадивворота»

Общаяфизическаяподготовка

Упражнениядляформированияосанки.Общеукрепляющиеупражненияспре дметамиибезпредметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом.Бегпокругу, сизменениемнаправленияискорости.Бегс высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночныйбег 3х10 метров,3х15 метров, бегдо10 минут.Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгиваниенаскамейку.Метаниемалогомячанадальностьивцель, метаниенадальностьотскокаотстены, щита.Броски набивногомяча1 кг. Лазаниепогимнастическойстенке, канату.Кувырки, перекаты. стойканалопатках, акробатическаякомбинация. Упражненияввисахиупорах.

Баскетбол

1.*Основызнаний.*Товарищидруг.Вчёмсилакомандноййигры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальнаяподготовка.*Специальныепередвижениябезмячав стойкебаскетболиста.Остановкапрыжком.Ловляипередачамячадвумярукамио тгрудинаместеивдвижении.Ведениемячаправойи левойрукойипопрямой,подуге, состановкамипосигналу.Бросок

мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведениияиостановки.
Подвижныеигры: «Мячсреднему», «Мячсоседу»,
эстафетысведениеммячаисброскоммячапослеведенияиостановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такоебезопасностьнаспортивнойплощадке.Правилабезопасностипризанятиях спортивнымииграми.Гигиеническиеправила – какихсоблюдениеспособствуетукреплениюздоровья.
2. *Специальнаяподготовка.*Подводящиеупражнениядляобученияпрямойнижнейибоковойподаче.Подбрасываниемячаназаданную высотуирасстояниеоттуловища.

Подвижныеигры:«Волна»,«Неудобныйбросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка.Чтозапрещеноприигревфутбол.
2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешнейивнутреннейчастьюподъёмапопрямой, подуге, с остановками по сигналу,между стойками,с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонкамячей», «Метковцель», «Футбольныйбильярд».

Общаяфизическаяподготовка

Упражнениядляформированияосанки.Общеукрепляющиеупражненияспредметамиибезпредметов.Бегсускорениемна30,40, 50 метров.Бегсвысокогостартана30, 40, 50 метров.Бегс преодолениемпрепятствий.Челночныйбег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до10 минут.Опорныепрыжки, соскакалкой, вдлинусместаис разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малогомячанадальностьивцель.метаниенадальностьотскокаот стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнениясгантелями.

Волейбол

1. *Основызнаний.*Антропометрическиеизмерения.Питаниеиего значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие междунимиразличия?Закаливаниеорганизма.
2. *Специальнаяподготовка.*Специальныепередвижениябезмячав стойкебаскетболиста.Остановкавдвашагаипрыжком.Ловляипередача мяча двумя руками от грудис шагом и со сменой мест,в движении.Ведениемячаправойилевойрукойсизменениемнаправления.Бросок мячадвумярукамиотгрудисотражениемот щитасместа, бросокоднойрукойпослеведения.

Подвижные игры:«Попади в кольцо»,«Гонка мяча»,эстафеты с ведениеммячаисброскоммячапослеведения.

Волейбол

1. *Основызнаний.*Основныеправилаигрывволейбол.Самоконтрольи его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образежизни.Режимдняиздоровыйобразжизни.Утренняяфизическаязарядка.
2. *Специальнаяподготовка.*Приёммячаснизудвумяруками.Передача мячасверхудвумярукамивперёд-вверх.Нижняяпрямаяподача.
Подвижныеигры: «Недаваймячаводящему», «Круговаялапта».

Футбол

1. *Основызнаний.*Различиемеждуфутболомимини-футболом (фут залом).Физическаянагрузкаиеёвлияниеначастотусердечных сокращений (ЧСС).Закаливаниеорганизмазимой.
2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемусямячувгоризонтальную(полосашириной1,5метра,длинойдо 7-8 метров) ивертикальную (полосашириной2 метра, длиной5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижныеигры: «Передал – садись», «Передаймячголовой».

Общаяфизическаяподготовка

Упражнениядляформированияосанки.Общеукрепляющиеупражненияспредметамиибезпредметов.Бегсускорениемна30, 40, 50метров. Бег с высокого старта на 60 -100 метров. Бег с преодолением препятствий.Челночныйбег3х10метров,6х10метров,длительныйбег10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высотусразбега,
напрыгиваниеипрыжквглубину.Метаниемалогомячанадальностьивцель,метание надальностьотскокаотстены,щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнениясгантелями. Длинныекувыркичерезпрепятствиявысотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность.Физическаяподготовкаиеёсвязьсразвитием системдыханияикровообращения.
2. *Специальнаяподготовка.*Поворотынаместе.Остановкапрыжкомивдвашагав различныхупражненияхиподвижныхиграх.Ведениемячас
изменением направления,скорости и высоты отскока. Челночное ведение.Передачаоднойрукойотплечапослеведенияпривстречном движении. Броскивдвиженииипоследвухшагов.Учебнаяигра. ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физическойнагрузки:поскоростиипродолжительностивыполненияупражнений.
2. *Специальнаяподготовка.*Приёммячаснизудвумяруками.Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасываниемнаместепосленебольшихперемещений.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, числоигроков, обмундированиефутболистов.СоставныечастиЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемусямячувгоризонтальную(полосашириной1,5метра,длинойдо 7-8 метров) ивертикальную (полосашириной2 метра, длиной5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.Эстафетысведениеммяча, спередачеймячапартнёру.Игравфутбол поупрощённымправилам(мини-футбол).

Общаяфизическаяподготовка

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. Легкоатлетическиеупражнения.Бегна30,60,100,200м;на400,500,800, 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.Физическаяподготовкаиеёсвязьсразвитием системдыханияикровообращения.

2. *Специальнаяподготовка.*Поворотынаместе.Остановкапрыжкомивдвашагав различныхупражненияхиподвижныхиграх.Ведениемячас изменением направления,скорости и высоты отскока. Челночное ведение.Передачаоднойрукойотплечапослеведенияпривстречном движении. Броскивдвижениипоследвухшагов.Учебнаяигра. ***Волейбол***

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

2.*Специальнаяподготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя,нижняяпередачадвумярукаминазад.Совершенствованиеприема

мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижныеигры.

Футбол

1. *Основызнаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопониманиядля 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. *Специальнаяподготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующимбыстрымвыпрямлениемподскокиипрыжкипослеприседания 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 ударам по воротам.

Упражнениядляразвитияловкости.Прыжкисразбегатолчкомоднойи двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотоми имитацией ударовголовой 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.

Упражнениядляформированияумениядвигатьсябезмяча.

Бег: обычный,спиной вперед; скрестными приставнымшагом,изменяяритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – 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. Остановкиво время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Тематическоепланирование6-9класс(136 часов)

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов
Баскетбол			**41**
Технические действия:			
1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной в перед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке,остановка,поворот, ускорение).	2
2	Остановки:		2
3	«Прыжком»		2
4	«В два шага»		1
5	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
6	Ловля мяча		1

7	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 неведущей рукой.	1
8	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
9	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотникииутки»ит.п.).	4
	Тактические действие		
10	Играв защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владениямячом.	1
11	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействиедвухигроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
12	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
13	Игра. Участие в соревнованиях	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания2:1,3:1,3:2,3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	3
14	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещенийивладениямячом.	1
15	Игра в нападении	Комбинация из освоенных элементов:ловля,передача,ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых	1

		взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон».	
16	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических уменийинавыков.	1
17	Участие в соревнованиях	Играпоправиламмини-баскетбола. Участие в соревнованиях.	3
18	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещенийивладениямячом.	1
19	Участие в соревнованиях	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	3
20	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
21	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических Умений и навыков.	1
22	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	1
23	Судейство и организация соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
31	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
24	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций	1
25 26	Игра в нападении	игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении.Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух,трех игроков в нападение и защите через «заслон».Взаимодействие игроков	1

		(тройка и малая восьмерка).	
27	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
Волейбол			**47**
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной в перед. 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
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в перед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	3
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2
5	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2
6	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.	3
7	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
8	Индивидуальные Тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
9	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2
10	Закрепление техники приема мяча с подачи	Приеммяча.Приемподачи.	2
11	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижныеигры,эстафетысмячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	3
12	Индивидуальные	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	

	Тактические действия в нападении.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	1
13	Индивидуальные Тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1
14	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	3
15	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	1
16	Закрепление техники приема мяча с подачи	Приема мяча с подачи.Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	3
17	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействиеигроковна площадке.Играпоправилам.	3
18	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
19	Передача двумя руками назад		1
20	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
21	Совершенствование Приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
22	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка	1
23	Одиночноеблокирование	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.	1
24	Страховка при блокировании		1
25	Одиночное блокирование	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание»	1

		мяча.	
26	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2
Футбол			**48**
1	Стоики и перемещения	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боковыми спиной в перед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1

		(перемещения, остановки, повороты, ускорения).	
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, содного-двух шагов	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой»линии.	1
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу		1
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
5	Подвижные игры	Подвижныеигры: «Точная передача»,«Попадивворота». Приложение №4.	3
6	Остановка катящегося мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2
7	Ведение мяча.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	3
8		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	3
9	Подвижные игры	Подвижные игры:«Гонка мячей», «Метко в цель»,«Футбольный бильярд» Приложение №4.	2
10	Удар по мячу	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длинойдо7-8 метров) мишень в вертикальную	2

		(полосашириной2метра,длиной 5-6метров)мишень	
11	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивными активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	3
12	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2
13	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Передал – садись»,«Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.	3
14	Удар по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (полетящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длинойдо7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной5-6 метров) мишень	2
15	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивными активным	2

		сопротивлением защитника. Ведущей и неведущей ногой. Ложныедвижения.	
16	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Играпо правилам.	2
17	Подвижные игры.	Подвижные игры: «Передал – садись»,«Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.	3
	Техника игры		
18	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
19	Ведение мяча,ложные движения (финты)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движенияи скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивными активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	1
20	Отбормяча,перехват мяча	Перехват,выбиваниемяча. Удар(пас),приеммяча,остановка.	1
21	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
22	Техника игры вратаря	Игра вратаря	1
	Тактика игры		
23	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1

24	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1
25	Тактика игры в нападении и защите	Играпоправиламспривлечением учащихся к судейству.	1
26	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2
ИТОГО:			**136**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397095
Владелец Швецов Андрей Валериевич
Действителен С 24.06.2026 по 24.06.2027