

Муниципальный округ Горноуральский
«Башкарская средняя общеобразовательная школа»
Филиал муниципального автономного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы № 2

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
Учителей социально-
эстетического цикла
Руководитель ШМО



Л.В. Южакова

Протокол № 5
от «15» июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР



Е.П. Фалалеева

от «17» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



И.С. Панышина

Приказ 83-Д
от «18» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 7-9 классов

с. Башкарка
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), Федеральной рабочей программы воспитания и Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Актуальность программы обусловлена необходимостью компенсации дефицита двигательной активности современных подростков, а также формированием навыков командного взаимодействия и культуры разрешения конфликтов. Программа направлена на формирование культуры здоровья, физическое совершенствование обучающихся и их социализацию через командные виды спорта. Она реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности для обучающихся 7–9 классов.

Содержание программы учитывает региональные особенности: климатические условия региона определяют приоритетность занятий (в холодное время года акцент смещается на спортивные игры в зале — волейбол, баскетбол; в теплое — на футбол и лапту на открытых площадках). Программа построена на модульном принципе, что позволяет гибко варьировать содержание в зависимости от интересов учащихся и имеющейся материально-технической базы школы.

Методологическую основу программы составляют:

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования;
- Рабочая программа В.И. Ляха «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 7–9 классы».

1.1 Цель и задачи программы

Программа рассматривается как практическая ступень к формированию здорового образа жизни и является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса. Основная идея заключается в формировании внутренней мотивации обучающихся к сохранению физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности.

Цель: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и подготовка обучающихся средствами спортивных игр, воспитание личностных качеств и освоение жизненно важных двигательных навыков.

Задачи:

- *Оздоровительные:* пропаганда ЗОЖ, содействие гармоническому развитию организма, повышение уровня физической подготовленности.
- *Образовательные:* обучение технико-тактическим действиям в избранных видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол/лапта); расширение объема знаний о физиологии спорта и правилах соревнований.
- *Воспитательные:* формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом, воспитание волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость), чувства коллективизма и дисциплинированности.

1.2 Особенности реализации программы

Объем нагрузки: общая трудоемкость курса составляет 102 часа за три года обучения:

- 7 класс — 34 часа (1 час в неделю);
- 8 класс — 34 часа (1 час в неделю);

- 9 класс — 34 часа (1 час в неделю).

Реализация программы соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации режима работы образовательных учреждений.

Место проведения: спортивный зал, плоскостные сооружения (футбольное/баскетбольное поле), при необходимости использование тренажерного зала или бассейна (при наличии инфраструктуры).

Формы проведения занятий:

1. **Однонаправленные:** узкоспециализированные тренировки (отработка только тактики защиты, развитие конкретной группы мышц).
2. **Комбинированные:** интеграция нескольких видов подготовки (техническая + физическая; тактическая + игровая).
3. **Целостно-игровые:** учебные двусторонние игры по упрощенным правилам с решением конкретных педагогических задач.
4. **Контрольные (аттестационные):** прием нормативов, мониторинг динамики прироста физических показателей, судейская практика.
5. **Теоретические:** беседы, лекции-слайдовое сопровождение, разбор видеоанализов матчей профессиональных лиг.
6. **Игротехнические:** фестивали народных игр (включая русскую лапту) и подвижных игр.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты (Требования к знаниям и умениям):
Обучающиеся должны **знать**:

- Биомеханические основы движений и влияние различных режимов нагрузки на организм подростка.

- Алгоритмы оказания первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, ссадинах и обмороках.
- Методику ведения дневника самоконтроля (ЧСС, аппетит, качество сна).
- Правила безопасного поведения на спортивных объектах и профилактики травматизма.
- Содержание правил соревнований и систему начисления очков в игровых видах спорта.

Обучающиеся должны **уметь**:

- Выполнять базовые технические элементы (перемещения, передачи, удары, броски) в статике и динамике.
- Контролировать самочувствие по внешним признакам утомления.
- Организовывать игровые действия партнеров (открывание, страховка).
- Проводить упрощенное судейство учебной игры (секретарь матча, секундометрист).
- Составлять индивидуальный план-конструктор тренировочного занятия.

Личностные и метапредметные результаты (УУД):

Личностные

- Формирование ответственного отношения к здоровью;
- Развитие моральных качеств: уважение к сопернику, честность, умение достойно принимать победу и поражение;
- Самоопределение в выборе активного досуга.

Метапредметные

Регулятивные: ставить цель тренировки, соотносить известный алгоритм движения с новым техническим элементом, осуществлять коррекцию ошибок

Познавательные: анализировать видеозаписи своих действий, классифицировать тактические ошибки, структурировать информацию о правилах

Коммуникативные: эффективно взаимодействовать в паре и группе при выполнении комбинаций, разрешать игровые споры, строить продуктивное общение с педагогом.

Оздоровительный эффект: Осознание обучающимися ценности здоровья приведет к снижению количества пропусков занятий по болезни. Приобретение положительного опыта взаимодействия в команде способствует социальной адаптации, расширению круга общения и повышению уверенности в себе. Первостепенным результатом станет переход внешней мотивации («нужно ходить») во внутреннюю потребность («хочу быть сильным и здоровым»).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

7 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание,

подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Лапта.

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения (рост, вес, ЖЕЛ) и их фиксация в дневнике самоконтроля. Питание для развития скоростно-силовых качеств: роль белков и сложных углеводов. Что общего у лапты с бейсболом и крикетом (наличие биты, мяча, базы/кона) и в чем уникальность русской игры (право на ответное осаливание). Закаливание организма

воздухом и водой как средство профилактики простудных заболеваний при играх на улице.

2. *Специальная подготовка.* Стойка игрока в поле и стойка ожидания удара. Специальные передвижения: приставной шаг вправо-влево, скрестный шаг спиной вперед. Ловля высоколетящего мяча («свечки») двумя руками над головой. Передача мяча из рук в руки и броском партнеру на 10–15 метров после ловли. Осаливание соперника: правильный хват мяча для сильного и точного броска. Бросок мяча по бегущему игроку с места и в движении. Удар битой сверху по мячу с подачи. Подвижные игры: «Охотники и утки» (вариант с перебежками), эстафеты с переносом мячей.

Футбол

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

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

8 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация.

Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

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

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

Волейбол

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

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

Лантa

1.*Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной игровой практики и аэробной выносливости. Понятие о пульсе во время перебежки и в период отдыха. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания при взрывных ускорениях. Правила соревнований: жесты судьи, понятие «спорного мяча», наказания за умышленное самоосаливание.

2.*Специальная подготовка.* Остановка прыжком после ловли мяча в защите. Ведение мяча одной рукой (для подготовки к передаче) с изменением скорости. Челночное ведение мяча между фишками. Передача мяча одной

рукой от плеча после ловли набегающему партнеру. Обманный удар битой (укороченный удар перед собой для старта перебежки). Тактика защиты: создание «кулис» для блокировки перебежек. Учебная игра 6х6 по правилам мини-лапты.

Футбол

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

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

9 класс

Общая физическая подготовка

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

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

Баскетбол

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

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

Волейбол

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

2.*Специальная подготовка.*

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

Футбол

1.*Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

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

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

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и

с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

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

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование 7 класса

№	Тема	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата по плану	Фактически
Баскетбол			10		
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке,	1	.09	
2	Остановки баскетболиста		1	.09	

		остановка, поворот, ускорение).			
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1	.09	
4	Ловля мяча	Ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1	.09	
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1		
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	1	.10	
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	.10	
8	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменениями позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	.10	

9	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	.10	
10	Учебная игра в баскетбол		1	.11	
Волейбол			10		
11	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2	.11	
12		Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.		.11	
13	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	2	.12	
14				.12	
15	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	1	.12	
16	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	2	.12	
17				14.01	
18	Закрепление техники приема мяча с подачи	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	21.01	
19	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	2	28.01	
20				04.02	

Лапта			6		
21	Игровая площадка. Знакомство с игрой.	История возникновения русской лапты как национального вида спорта. Спортивная лапта и мини-лапта: сходства и различия. Игровая площадка. Линии дома, кона, боковые линии, контрольная линия (штрафная зона). Понятие «пригорода». Инвентарь. Инструктаж по технике безопасности при работе с битой.	1	11.02	
22	Команды и роли игроков. Основной материал игры.	Состав команды. Разделение на команду нападения («бьющие») и защиты («водящие»). Функции игроков: подающий, бьющий, перебегаящие, водящие в поле. Понятия «осаливание», «переосаливание» и «свеча». Роль капитана команды. Право на удар и право на перебежку. Ценность действий.	1	18.02	
23	Техника ударов и перемещений. Геометрия игры.	Стойка игрока в зоне подачи. Хват биты. Техника удара сверху по мячу. Траектория полета мяча после разных типов удара (высокая «свеча» или низкий катящийся удар). Перемещения защитников	2	25.02	
24				03.03	

		приставными шагами для выбора позиции. Геометрия перебежки: кратчайший путь от линии дома до линии кона и обратно. Правила начала перебежки и пересечения линий. Безопасность при ударах (выпускание биты в поле).			
25	Правила взятия и завершения игровых моментов.	Способы осаливания: попадание мячом в бегущего игрока. Способы защиты от осаливания: уклонение, возвращение в дом (самоосаливание). Понятие «свечки» (ловля мяча с лета защитой) — немедленное прекращение атаки соперника. Переосаливание: возврат мяча нападением в дом до того, как защитники успели пересечь линию дома. Условия выигрыша партии (наибольшее количество очков за отведенное время). Виды ничьей и правила проведения дополнительных периодов при равном счете.	2	10.03	
26				17.03	
Футбол			8		
27	Удар по мячу, остановка мяча	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в	2	02.04	

		горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень			
28				09.04	
29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	2	16.04	
30				23.04	
31	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	2	30.04	
32				07.05	
33	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	14.05	
34				21.05	
	Итого		34		

Тематическое планирование 8 класса

№	Тема	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата по плану	Фактически
Баскетбол			10		
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	.09	
2	Остановки баскетболиста	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	.09	

3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1	.09	
4	Ловля мяча		1	.09	
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1		
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	1	.10	
7	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	.10	
8	Игра в нападении	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон».	1	.10	

9	Диагностирование и тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	.10	
10	Учебная игра	Игра по правилам мини-баскетбола.	1	.11	
Волейбол			10		
11	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	2	.11	
12				.11	
13	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	.12	
14	Совершенствование верхней прямой подачи	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	1	.12	
15	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2	.12	
16				.12	
17	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	2	14.01	
18				21.01	
19	Одиночное блокирование	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1	28.01	
20	Страховка при блокировании	Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.	1	04.02	
Ладта			6		
21	Игровая площадка.	Игровая площадка. Линии дома, кона, боковые линии,	1	11.02	

	Знакомство с игрой.	контрольная линия (штрафная зона). Понятие «пригорода». Инвентарь. Инструктаж по технике безопасности при работе с битой.			
22	Команды и роли игроков. Основной материал игры.	Состав команды. Разделение на команду нападения («бьющие») и защиты («водящие»). Функции игроков: подающий, бьющий, перебегающие, водящие в поле. Понятия «осаливание», «переосаливание» и «свеча». Роль капитана команды. Право на удар и право на перебежку. Ценность действий.	2	18.02	
23				25.02	
24	Техника ударов и перемещений. Геометрия игры.	Стойка игрока в зоне подачи. Хват биты. Техника удара сверху по мячу. Траектория полета мяча после разных типов удара (высокая «свеча» или низкий катящийся удар). Перемещения защитников приставными шагами для выбора позиции. Геометрия перебежки: кратчайший путь от линии дома до линии кона и обратно. Правила начала перебежки и пересечения линий. Безопасность при ударах (выпускание биты в поле).	2	03.03	
25				10.03	
26	Правила взятия	Способы осаливания:		17.03	

	и завершения игровых моментов.	<p>попадание мячом в бегущего игрока. Способы защиты от осаливания: уклонение, возвращение в дом (самоосаливание).</p> <p>Понятие «свечки» (ловля мяча с лета защитой) — немедленное прекращение атаки соперника.</p> <p>Переосаливание: возврат мяча нападением в дом до того, как защитники успели пересечь линию дома.</p> <p>Условия выигрыша партии (наибольшее количество очков за отведенное время).</p> <p>Виды ничьей и правила проведения дополнительных периодов при равном счете.</p>	1		
Футбол			8		
27	Удар по мячу, остановка мяча	<p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Остановка катящегося, летящего мяча.</p> <p>Удар головой (по летящему мячу).</p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p>	2	02.04	

		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень			
28				09.04	
29		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости		16.04	
30	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	2	23.04	
31	Техника игры вратаря	Игра вратаря	1	30.04	
32	Игра в футбол по упрощённым правилам	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	3	07.05	
33	(мини-футбол)			14.05	
34				21.05	
	Итого		34		

Тематическое планирование 9 класса

№	Тема	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата по плану	Фактически
Баскетбол			12		
1	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	.09	
2	Остановки баскетболиста	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений	1	.09	

		(перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).			
3	Передача и ловля мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	.09	
4	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	.09	
5	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.	1		
6	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча.	1	.10	
7	Игра в нападении	Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).	1	.10	
8	Диагностиро-	Тестирование уровня развития двигательных	1	.10	

	вание и тестирование	способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.			
9	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	1	.10	
10	Судейство и организация соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	.11	
11	Учебная игра в баскетбол	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	2	.11	
12				.11	
Волейбол			12		
13	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	.12	
14	Передача двумя руками назад		1	.12	
15	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	.12	
16	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2	.12	
17				14.01	
18	Одиночное блокирование и страховка	Одиночное блокирование и страховка	1	21.01	
19	Двусторонняя учебная игра	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	2	28.01	
20				04.02	
21	Командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством	3	11.02	
22				18.02	
23				25.02	

		игроков.			
24	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1	03.03	
Футбол			10		
25	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	10.03	
26	Ведение мяча, ложные движения (финты)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	1	17.03	
27	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1	02.04	
28	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	09.04	
29	Техника игры вратаря	Игра вратаря	1	16.04	
30	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1	23.04	
31	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1	30.04	
32	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	07.05	
33		Правила организация и		14.05	

	Учебная игра	проведения соревнований	2		
34				21.05	
	Итого		34		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397081

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен с 23.06.2026 по 23.06.2027