

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Муниципальное образование «Одинцовский городской округ
Московской области»
МБОУ Одинцовская СОШ № 12

| | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| Руководитель ШМО | Учитель-методист | И.о. директора |
| <u>Панфилов С.В.</u> | <u>Руденко А.В.</u> | <u>Ежова М.В.</u> |
| Протокол №1 от «28» 08 2024 г. | Протокол №1 от «29» 08 2024 г. | Приказ №312 от «30» 08 2024 г. |

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
для основного общего образования
спортивно-оздоровительное направление
«Спортивные игры» 9 - 11 классы

Составитель:
Костромцов Олег Юрьевич

г.Одинцово 2024

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и

социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

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, 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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

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.

Бадминтон-8ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях. Правила игры, судейство соревнований. Составные части ЗОЖ.

2. **Специальная подготовка.** Совершенствование техники перемещений. Совершенствование подачи, (открытой стороной и закрытой), особенности одиночной игры, парной игры и микста. Совершенствование техники и тактических моментов игры. Соревнования и их судейство.

Волейбол – 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. 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 - 5 ч

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. 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 течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. 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. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Планируемые результаты

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

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

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.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
ученик получит возможность понять и научиться:
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

Сетка часов программного материала

| № | Тема | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| Теоретические знания в процессе занятия | | |
| Баскетбол | | 12 |
| 1 | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите. | 1 |
| 2 | Передачи мяча. Ловля мяча в защите. | 1 |
| 3 | Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |
| 4 | Броски в кольцо с различных точек. | 1 |
| 5 | Штрафной бросок с сопротивлением. | 1 |
| 6-7 | Техника и тактика игры в баскетбол. | 2 |
| 8-9 | Вырывание и выбивание мяча. | 2 |
| 10-11 | Игра в защите. | 2 |
| 12 | Игра в нападении | 1 |
| Бадминтон | | 8 |
| 1 | Правила игры, стойка, перемещения. | 1 |
| 2 | Подача. | 1 |
| 3 | Техника передвижения. | 1 |
| 4 | Техника ударов. | 1 |
| 5-6 | Техника и тактика игры. | 2 |
| 7 | Игра в нападении. | 1 |
| 8 | Игра в защите. | 1 |
| Волейбол | | 10 |
| 1 | Передачи мяча в парах, тройках. | 1 |
| 2 | Прием мяча. | 1 |

| | | |
|---------------|-----------------------------|-----------|
| 3-4 | Нападающий удар. | 2 |
| 5 | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |
| 6-7 | Блокирование. | 2 |
| 8-10 | Техника и тактика игры. | 3 |
| Футбол | | 4 |
| 1 | Остановка катящегося мяча. | 1 |
| 2 | Ведение мяча. | 1 |
| 3-4 | Игра в футбол | 2 |
| | Всего | 34 |

Календарно – тематическое планирование.

| № | Тема занятия | Форма занятия | Планируемый результат | Продукт | Общешкольное мероприятие | Межведомственное взаимодействие |
|---|--|-------------------------------|---|---------|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке. | Беседа, практическое занятие. | Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 2 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | Практическое занятие. | Научить выполнять повороты и бросок мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 3 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | Практическое занятие. | Научить выполнять повороты и бросок | | | |

| | | | | | | |
|---|------------------------------------|-----------------------|---|---------------------|--|--|
| | | | мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 4 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | Практическое занятие. | Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 5 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | Практическое занятие. | Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | Выполнение проекта. | | |
| 6 | Защитные действия в игре. | Практическое занятие. | Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 7 | Учебная игра баскетбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------|-----------------------|---|---------------------------------|------------------------------------|---|
| 8 | Защитные действия в игре. | Практическое занятие. | Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 9 | Учебная игра баскетбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | Составить комплекс ОРУ с мячом. | | |
| 10 | Штрафной бросок. | Практическое занятие. | Научатся выполнять штрафной бросок . Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 11 | Защитные действия в игре. | Практическое занятие. | Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | Принять участие в районных соревнованиях. |
| 12 | Игра в баскетбол по правилам. | Практическое занятие. | Знать правила игры, выполнять игровые тактические действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | Участие в соревнованиях стрит-бол. | |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------------------|--|---------------------|--|--|
| 13 | Бадминтон. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях. Поддача (короткая, высоко-далёкая, открытой и закрытой частью ракетки). | Беседа, практическое занятие. | Знать и выполнять правила игры. Выполнять поддачи. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 14 | Основные технические приемы: стойка, передвижение, хват ракетки, основные удары., Игра. | Практическое занятие. | Научатся основным приемам и действиям в игре. Соблюдать технику безопасности на занятиях. Знать правила и соблюдать их в игре. | | | |
| 15 | Перемещения, жонглирование (обычное и сложное), удары. | Практическое занятие. | Научатся основным приемам владения воланом , ракеткой. игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | Выполнение проекта. | | |
| 16 | Особенности одиночной игры, парной и микста.. | Практическое занятие. | Научатся владеть основным приемами и игровыми действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 17 | Тактика нападения и защиты. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении и в защите. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------------------|---|--|--|--|
| 18 | Основные принципы нападения. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 19 | Основные принципы в защите. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 20 | Учебная игра. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол. | Беседа, практическое занятие. | Научатся выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах, выполнять прием мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 22 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 23 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять нападающий удар. | | | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------------|--|--|--|--|
| | | | Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 24 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять одиночное и групповое блокирование. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 25 | Нападающий удар. | Практическое занятие. | Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 26 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять одиночное и групповое блокирование. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 27 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия и взаимодействие игроков в команде. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать | | | |

| | | | | | | |
|----|---|-------------------------------|---|---|---------------|-----------------------------------|
| | | | технику безопасности на занятиях. | | | |
| 28 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия и взаимодействие игроков в команде. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | Составить комплекс утренней гимнастики. | | |
| 29 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять тактические действия и взаимодействие игроков в команде. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | Соревнования. | |
| 30 | Защитные действия. Игра волейбол. | Практическое занятие. | Научатся техники индивидуального и группового блокирования. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | Участие в районных соревнованиях. |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча. | Беседа, практическое занятие. | Научить выполнять удар с полулёта, удар с лёта в центр мяча. Соблюдать | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|-----------------------|--|---------------------|--|--|
| | | | технику безопасности на занятиях. | | | |
| 32 | Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять удар головой с места. Пробивать мяч в ворота. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | Выполнение проекта. | | |
| 33 | Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять удар головой с места, в прыжке с разбега. Пробивать мяч в ворота. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |
| 34 | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | Практическое занятие. | Научатся выполнять остановку мяча подъёмом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях. | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 С КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Общешкольное мероприятие |
|-------|--|------------------|---------------------------------|---------------------|---------------|------------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | | 1 | 04.09 | |
| 2 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | 1 | 11.09 | |
| 3 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | 1 | 18.09 | |
| 4 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | | 1 | 25.09 | |
| 5 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | Выполнение проекта | 1 | 02.10 | |
| 6 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 16.10 | |
| 7 | Учебная игра баскетбол. | 1 | | 1 | 23.10 | |
| 8 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 30.10 | |
| 9 | Учебная игра баскетбол. | 1 | Составить комплекс ОРУ с мячом. | 1 | 06.11 | |
| 10 | Штрафной бросок. | 1 | | 1 | 13.11 | |
| 11 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 27.11 | |
| 12 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 | | 1 | 04.12 | Участие в соревнованиях стрит-бол. |

| | | | | | | |
|----|--|---|---------------------|---|-------|--|
| 13 | Бадминтон. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях. Поддача (короткая, высоко-далёкая, открытой и закрытой частью ракетки). | 1 | | 1 | 11.12 | |
| 14 | Основные технические приемы: стойка, передвижение, хват ракетки, основные удары., Игра. | 1 | | 1 | 18.12 | |
| 15 | Перемещения, жонглирование (обычное и сложное), удары. | 1 | Выполнение проекта. | 1 | 25.12 | |
| 16 | Особенности одиночной игры, парной и микста.. | 1 | | 1 | 08.01 | |
| 17 | Тактика нападения и защиты. | 1 | | 1 | 15.01 | |
| 18 | Основные принципы нападения. | 1 | | 1 | 22.01 | |
| 19 | Основные принципы в защите. | 1 | | 1 | 29.01 | |
| 20 | Учебная игра. | 1 | | 1 | 05.02 | |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 12.02 | |
| 22 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 26.03 | |
| 23 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 05.03 | |
| 24 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 12.03 | |
| 25 | Нападающий удар. | 1 | | 1 | 19.03 | |
| 26 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 26.03 | |
| 27 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 02.04 | |

Т

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|-------|---------------|
| 28 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | Составить комплекс утренней гимнастики. | 1 | 16.04 | |
| 29 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 23.04 | Соревнования. |
| 30 | Защитные действия. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 30.05 | |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча. | 1 | | 1 | 07.05 | |
| 32 | Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол. | 1 | Выполнение проекта. | 1 | 14.05 | |
| 33 | Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол. | 1 | | 1 | 21.05 | |
| 34 | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | 1 | | 1 | 28.05 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | 34 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 А КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Общешкольное мероприятие |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. | 1 | | 1 | 04.09 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------------------|---|-------|---------------------------------------|
| | Стойка игрока, передвижение в стойке. | | | | | |
| 2 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | 1 | 11.09 | |
| 3 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | 1 | 18.09 | |
| 4 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | | 1 | 25.09 | |
| 5 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | Выполнение проекта | 1 | 02.10 | |
| 6 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 16.10 | |
| 7 | Учебная игра баскетбол. | 1 | | 1 | 23.10 | |
| 8 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 30.10 | |
| 9 | Учебная игра баскетбол. | 1 | Составить комплекс ОРУ с мячом. | 1 | 06.11 | |
| 10 | Штрафной бросок. | 1 | | 1 | 13.11 | |
| 11 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 27.11 | |
| 12 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 | | 1 | 04.12 | Участие в соревнованиях стрит-бол. |
| 13 | Бадминтон. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях. Подача (короткая, высоко-далёкая, открытой и закрытой частью ракетки). | 1 | | 1 | 11.12 | |
| 14 | Основные технические приемы: стойка, передвижение, хват ракетки, основные удары., Игра. | 1 | | 1 | 18.12 | |
| 15 | Перемещения, жонглирование (обычное и | 1 | Выполнение | 1 | 25.12 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------|---------------|
| | сложное), удары. | | проекта. | | | |
| 16 | Особенности одиночной игры, парной и микста.. | 1 | | 1 | 08.01 | |
| 17 | Тактика нападения и защиты. | 1 | | 1 | 15.01 | |
| 18 | Основные принципы нападения. | 1 | | 1 | 22.01 | |
| 19 | Основные принципы в защите. | 1 | | 1 | 29.01 | |
| 20 | Учебная игра. | 1 | | 1 | 05.02 | |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 12.02 | |
| 22 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 26.03 | |
| 23 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 05.03 | |
| 24 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 12.03 | |
| 25 | Нападающий удар. | 1 | | 1 | 19.03 | |
| 26 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 26.03 | |
| 27 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 02.04 | |
| 28 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | Составить комплекс утренней гимнастики. | 1 | 16.04 | |
| 29 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 23.04 | Соревнования. |
| 30 | Защитные действия. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 30.05 | |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча. | 1 | | 1 | 07.05 | |

Т

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|------------------------|----|-------|--|
| 32 | Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол. | 1 | Выполнение проекта. | 1 | 14.05 | |
| 33 | Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол. | 1 | | 1 | 21.05 | |
| 34 | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | 1 | | 1 | 28.05 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | 34 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 Б КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Общешкольное мероприятие |
|-------|--|------------------|-----------------------|---------------------|---------------|--------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | | 1 | 04.09 | |
| 2 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | 1 | 11.09 | |
| 3 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | 1 | 18.09 | |
| 4 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | | 1 | 25.09 | |
| 5 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | Выполнение проекта | 1 | 02.10 | |
| 6 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 16.10 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------------|---|-------|------------------------------------|
| 7 | Учебная игра баскетбол. | 1 | | 1 | 23.10 | |
| 8 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 30.10 | |
| 9 | Учебная игра баскетбол. | 1 | Составить комплекс ОРУ с мячом. | 1 | 06.11 | |
| 10 | Штрафной бросок. | 1 | | 1 | 13.11 | |
| 11 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 27.11 | |
| 12 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 | | 1 | 04.12 | Участие в соревнованиях стрит-бол. |
| 13 | Бадминтон. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях. Подача (короткая, высоко-далёкая, открытой и закрытой частью ракетки). | 1 | | 1 | 11.12 | |
| 14 | Основные технические приемы: стойка, передвижение, хват ракетки, основные удары., Игра. | 1 | Выполнение проекта. | 1 | 18.12 | |
| 15 | Перемещения, жонглирование (обычное и сложное), удары. | 1 | | 1 | 25.12 | |
| 16 | Особенности одиночной игры, парной и микста.. | 1 | | 1 | 08.01 | |
| 17 | Тактика нападения и защиты. | 1 | | 1 | 15.01 | |
| 18 | Основные принципы нападения. | 1 | | 1 | 22.01 | |
| 19 | Основные принципы в защите. | 1 | | 1 | 29.01 | |
| 20 | Учебная игра. | 1 | | 1 | 05.02 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------|---------------|
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 12.02 | |
| 22 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 26.03 | |
| 23 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 05.03 | |
| 24 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 12.03 | |
| 25 | Нападающий удар. | 1 | | 1 | 19.03 | |
| 26 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 26.03 | |
| 27 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | Составить комплекс утренней гимнастики. | 1 | 02.04 | |
| 28 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | Выполнение проекта. | 1 | 16.04 | |
| 29 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 23.04 | Соревнования. |
| 30 | Защитные действия. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 30.05 | |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча. | 1 | | 1 | 07.05 | |
| 32 | Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол. | 1 | Выполнение проекта. | 1 | 14.05 | |
| 33 | Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол. | 1 | | 1 | 21.05 | |
| 34 | Остановка мяча подъёмом стопы | 1 | | 1 | 28.05 | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|----|--|----|--|
| | Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | 34 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 А КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Общешкольное мероприятие |
|-------|--|------------------|---------------------------------|---------------------|---------------|--------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | | 1 | 05.09 | |
| 2 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | 1 | 12.09 | |
| 3 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | 1 | 19.09 | |
| 4 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | | 1 | 26.09 | |
| 5 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | Выполнение проекта | 1 | 03.10 | |
| 6 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 17.10 | |
| 7 | Учебная игра баскетбол. | 1 | | 1 | 24.10 | |
| 8 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 31.10 | |
| 9 | Учебная игра баскетбол. | 1 | Составить комплекс ОРУ с мячом. | 1 | 07.11 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---------------------|---|-------|------------------------------------|
| 10 | Штрафной бросок. | 1 | | 1 | 14.11 | |
| 11 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 28.11 | |
| 12 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 | | 1 | 05.12 | Участие в соревнованиях стрит-бол. |
| 13 | Бадминтон. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях. Поддача (короткая, высоко-далёкая, открытой и закрытой частью ракетки). | 1 | | 1 | 12.12 | |
| 14 | Основные технические приемы: стойка, передвижение, хват ракетки, основные удары., Игра. | 1 | Выполнение проекта. | 1 | 19.12 | |
| 15 | Перемещения, жонглирование (обычное и сложное), удары. | 1 | | 1 | 26.12 | |
| 16 | Особенности одиночной игры, парной и микста.. | 1 | | 1 | 09.01 | |
| 17 | Тактика нападения и защиты. | 1 | | 1 | 16.01 | |
| 18 | Основные принципы нападения. | 1 | | 1 | 23.01 | |
| 19 | Основные принципы в защите. | 1 | | 1 | 30.01 | |
| 20 | Учебная игра. | 1 | | 1 | 06.02 | |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 13.02 | |
| 22 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 27.02 | |
| 23 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 06.03 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|------------------|---------------|
| 24 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 13.03 | |
| 25 | Нападающий удар. | 1 | | 1 | 20.03 | |
| 26 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 27.03 | |
| 27 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | Составить комплекс утренней гимнастики. | 1 | 03.04 | |
| 28 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | Выполнение проекта. | 1 | 17.04 | |
| 29 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 24.04 | Соревнования. |
| 30 | Защитные действия. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 01.05 (24.04) | |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча. | 1 | | 1 | 08.05 (15.05) | |
| 32 | Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол. | 1 | Выполнение проекта. | 1 | 15.05 | |
| 33 | Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол. | 1 | | 1 | 22.05 | |
| 34 | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | 1 | | 1 | 29.05 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | 34 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11Б КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Общешкольное мероприятие |
|-------|--|------------------|---------------------------------|---------------------|------------------|--------------------------------|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке. | 1 | | 1 | 02.09 | |
| 2 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | 1 | 09.09 | |
| 3 | Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке. | 1 | | 1 | 16.09 | |
| 4 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | | 1 | 23.09 | |
| 5 | Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 | Выполнение проекта | 1 | 30.10 | |
| 6 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 14.10 | |
| 7 | Учебная игра баскетбол. | 1 | | 1 | 21.10 | |
| 8 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 28.10 | |
| 9 | Учебная игра баскетбол. | 1 | Составить комплекс ОРУ с мячом. | 1 | 04.11 (28.10) | |
| 10 | Штрафной бросок. | 1 | | 1 | 11.11 | |
| 11 | Защитные действия в игре. | 1 | | 1 | 25.11 | |
| 12 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 | | 1 | 02.12 | Участие в соревнованиях стрит- |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------------------|---|-------|------|
| | | | | | | бол. |
| 13 | Бадминтон. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях. Поддача (короткая, высоко-далёкая, открытой и закрытой частью ракетки). | 1 | | 1 | 09.12 | |
| 14 | Основные технические приемы: стойка, передвижение, хват ракетки, основные удары., Игра. | 1 | Выполнение проекта | 1 | 16.12 | |
| 15 | Перемещения, жонглирование (обычное и сложное), удары. | 1 | | 1 | 23.12 | |
| 16 | Особенности одиночной игры, парной и микста.. | 1 | | 1 | 13.01 | |
| 17 | Тактика нападения и защиты. | 1 | | 1 | 20.01 | |
| 18 | Основные принципы нападения. | 1 | | 1 | 27.01 | |
| 19 | Основные принципы в защите. | 1 | | 1 | 03.02 | |
| 20 | Учебная игра. | 1 | | 1 | 10.02 | |
| 21 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 03.03 | |
| 22 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 10.03 | |
| 23 | Нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 17.03 | |
| 24 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 24.03 | |
| 25 | Нападающий удар. | 1 | | 1 | 31.03 | |
| 26 | Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол. | 1 | | 1 | 14.04 | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|-------|---------------|
| 27 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | Составить комплекс утренней гимнастики. | 1 | 21.04 | |
| 28 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | Выполнение проекта. | 1 | 28.04 | |
| 29 | Тактика и техника игры. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 05.05 | Соревнования. |
| 30 | Защитные действия. Игра волейбол. | 1 | | 1 | 12.05 | |
| 31 | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча. | 1 | | 1 | 19.05 | |
| 32 | Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол. | 1 | Выполнение проекта. | 1 | 19.05 | |
| 33 | Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол. | 1 | | 1 | 26.05 | |
| 34 | Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. | 1 | | 1 | 26.05 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | 32 | | |