

МОУ «Сольвычегодская СОШ»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШПО
В.В. Котова
Протокол № 1
«29» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
И.А. Кузнецова
«29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
С.А. Малыгина
Приказ № 306/03-2025
от «31» августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Спортивные игры»
для 5-9 классов

2025

5 КЛАСС

Общая физическая подготовка.

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 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, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол.

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

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. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и 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 простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

6 КЛАСС

Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега,

напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол.

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол.

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол.

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

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».

Футбол.

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). 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 78 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 1012 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».

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 78 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. 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 ударами 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. 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 года) программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование чувства гордости за отечественных баскетболистов, волейболистов, футболистов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время спортивных игр;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время спортивных игр;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием спортивных игр;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями спортивных игр; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями спортивных игр и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование первоначальных представлений о развитии спортивных, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игр в баскетбол, волейбол в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и спортивных играх, грамотно использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по спортивным играм;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по спортивным играм;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для спортивных игр;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивных игр;
- освоение некоторых навыков первичной технической подготовки баскетболистов, волейболистов, футболистов;
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в защите;
- формирование общего представления о технике и тактике игр;
- применение во время спортивных игр всех основных технических элементов (техника перемещения, передача и ловля мяча).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Спортивные игры. Баскетбол.	12			
1.2	Спортивные игры. Волейбол.	12			
1.3	Спортивные игры. Футбол.	10			
Итого:		34			

6 КЛАСС

Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Спортивные игры. Баскетбол.	12			
1.2	Спортивные игры. Волейбол.	12			
1.3	Спортивные игры. Футбол.	10			
Итого:		34			

7 КЛАСС

Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Спортивные игры. Баскетбол.	12			
1.2	Спортивные игры. Волейбол.	12			
1.3	Спортивные игры. Футбол.	10			
Итого:		34			

8 КЛАСС

Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Спортивные игры. Баскетбол.	12			
1.2	Спортивные игры. Волейбол.	12			
1.3	Спортивные игры. Футбол.	10			
Итого:		34			

9 КЛАСС

Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Спортивные игры. Баскетбол.	12			
1.2	Спортивные игры. Волейбол.	12			
1.3	Спортивные игры. Футбол.	10			
Итого:		34			

Поурочное планирование

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения баскетболиста.	1			
2	Стойки и перемещения баскетболиста.	1			
3	Остановка «прыжком».	1			
4	Остановка «двумя шагами».	1			
5	Передача мяча в баскетболе.	1			
6	Ловля мяча в баскетболе.	1			
7	Ведение мяча в баскетболе.	1			
8	Броски мяча в кольцо.	1			
9	Подвижные игры («школа мяча» , «гонка мяча» , «охотники и утки» и т. п.), двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
10	Подвижные игры («школа мяча» , «гонка мяча» , «охотники и утки» и т. п.), двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			

11	Подвижные игры («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т. п.), двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
12	Подвижные игры («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т. п.), двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
13	Стойки и перемещения волейболиста.	1			
14	Стойки и перемещения волейболиста.	1			
15	Нижняя прямая подача в волейболе.	1			
16	Нижняя прямая подача в волейболе.	1			
17	Прием мяча в волейболе.	1			
18	Прием мяча в волейболе.	1			
19	Передача мяча в волейболе.	1			
20	Передача мяча в волейболе.	1			
21	Передача мяча в волейболе.	1			
22	Подвижные игры, эстафеты, двусторонняя учебная игра в	1			

	волейбол, пионербол.				
23	Подвижные игры, эстафеты, двустронняя учебная игра в волейбол, пионербол.	1			
24	Подвижные игры, эстафеты, двустронняя учебная игра в волейбол, пионербол.	1			
25	Стойки и перемещения футболиста.	1			
26	Передачи мяча в футболе.	1			
27	Передачи мяча в футболе.	1			
28	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов.	1			
29	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов.	1			
30	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	1			
31	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	1			
32	Подвижные игры («Точная передача», «Попади в ворота» и т. п.), двусторонняя	1			

	учебная игра в футбол.				
33	Подвижные игры («Точная передача», «Попади в ворота» и т. п.), двусторонняя учебная игра в футбол.	1			
34	Подвижные игры («Точная передача», «Попади в ворота» и т. п.), двусторонняя учебная игра в футбол.	1			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения баскетболиста.	1			
2	Остановки баскетболиста.	1			
3	Передачи мяча в баскетболе.	1			
4	Ловля мяча в баскетболе.	1			
5	Ведение мяча в баскетболе.	1			
6	Броски мяча в кольцо.	1			
7	Броски мяча в кольцо.	1			
8	Игра в защите.	1			
9	Игра в нападении.	1			
10	Подвижные игры («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	1			

11	Двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
12	Двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
13	Верхняя прямая подача.	1			
14	Верхняя прямая подача.	1			
15	Техника приема мяча с подачи.	1			
16	Техника приема мяча с подачи.	1			
17	Техника передачи мяча в волейболе.	1			
18	Техника передачи мяча в волейболе.	1			
19	Техника передачи мяча в волейболе.	1			
20	Индивидуальные тактические действия в защите.	1			
21	Индивидуальные тактические действия в защите.	1			
22	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	1			
23	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	1			
24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	1			
25	Ведение мяча в футболе.	1			

26	Ведение мяча в футболе.	1			
27	Ведение мяча в футболе.	1			
28	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1			
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1			
30	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1			
31	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1			
32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1			
33	Подвижные игры: «гонка мячей», «метко в цель», «футбольный бильярд» и т. п.	1			
34	Подвижные игры: «гонка мячей», «метко в цель», «футбольный бильярд» и т. п.	1			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения баскетболиста.	1			

2	Остановки баскетболиста.	1			
3	Передачи мяча в баскетболе.	1			
4	Ловля мяча в баскетболе.	1			
5	Ведение мяча в баскетболе.	1			
6	Броски мяча в кольцо.	1			
7	Броски мяча в кольцо.	1			
8	Игра в защите.	1			
9	Игра в нападении.	1			
10	Подвижные игры («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	1			
11	Двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
12	Двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
13	Верхняя прямая подача.	1			
14	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1			
15	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1			
16	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1			
17	Техника передачи мяча в волейболе.	1			
18	Техника передачи мяча в волейболе.	1			

19	Техника передачи мяча в волейболе.	1			
20	Индивидуальные тактические действия в защите.				
21	Индивидуальные тактические действия в нападении.				
22	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.				
23	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.				
24	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.				
25	Ведение футбольного мяча между предметами и с обводкой предметов.				
26	Ведение футбольного мяча между предметами и с обводкой предметов.				
27	Ведение футбольного мяча между предметами и с обводкой предметов.				
28	Удары по мячу.				
29	Удары по мячу.				
30	Двусторонняя игра в футбол (мини футбол) по упрощенным правилам.				
31	Двусторонняя игра в футбол (мини футбол) по упрощенным правилам.				

32	Двусторонняя игра в футбол (мини футбол) по упрощенным правилам.				
33	Подвижные игры («Передал-садись», «Передай мяч головой» и т. п.). Эстафеты.				
34	Подвижные игры («Передал-садись», «Передай мяч головой» и т. п.). Эстафеты.				

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения баскетболиста.	1			
2	Остановки баскетболиста.	1			
3	Передачи мяча в баскетболе.	1			
4	Ловля мяча в баскетболе.	1			
5	Ведение мяча в баскетболе.	1			
6	Броски мяча в кольцо.	1			
7	Броски мяча в кольцо.	1			
8	Игра в защите.	1			
9	Игра в нападении.	1			
10	Подвижные игры («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	1			
11	Двусторонняя учебная игра в баскетбол по	1			

	упрощенным правилам.			
12	Двусторонняя учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
13	Совершенствование верхней прямой подачи.	1		
14	Совершенствование верхней прямой подачи.	1		
15	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	1		
16	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	1		
17	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	1		
18	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	1		
19	Прямой нападающий удар.	1		
20	Прямой нападающий удар.	1		
21	Одиночное блокирование.	1		
22	Страховка при блокировании.	1		
23	Двусторонняя учебная игра.	1		
24	Двусторонняя учебная игра.	1		
25	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1		
26	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1		
27	Удар по мячу.	1		
28	Удар по мячу.	1		

29	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1			
30	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1			
31	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1			
32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	1			
33	Подвижные игры («Передал-садись», «Передай мяч головой» и т. п.). Эстафеты.	1			
34	Подвижные игры («Передал-садись», «Передай мяч головой» и т. п.). Эстафеты.	1			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения баскетболиста.	1			
2	Остановки баскетболиста.	1			
3	Передачи мяча в баскетболе.	1			
4	Ловля мяча в баскетболе.	1			
5	Ведение мяча в баскетболе.	1			

6	Броски мяча в кольцо.	1			
7	Броски мяча в кольцо.	1			
8	Игра в защите.	1			
9	Игра в нападении.	1			
10	Судейство и организация соревнований.	1			
11	Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1			
12	Двусторонняя учебная игра в баскетбол.	1			
13	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	1			
14	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	1			
15	Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1			
16	Передача двумя руками назад.	1			
17	Прямой нападающий удар.	1			
18	Одиночное блокирование и страховка.	1			
19	Командные тактические действия в нападении и защите.	1			
20	Командные тактические действия в нападении и защите.	1			
21	Двусторонняя учебная игра. Судейская практика.	1			
22	Двусторонняя учебная игра. Судейская практика.	1			
23	Двусторонняя учебная игра. Судейская практика.	1			

24	Двусторонняя учебная игра. Судейская практика.	1			
25	Ведение мяча, ложные движения (финты).	1			
26	Отбор мяча, перехват мяча.	1			
27	Удары по мячу, остановка мяча.	1			
28	Вбрасывание мяча.	1			
29	Тактика игры в нападении и защите.	1			
30	Тактические действия, тактика вратаря.	1			
31	Техника игры вратаря.	1			
32	Судейская практика.	1			
33	Двусторонняя игра в футбол (мини футбол, футзал). Судейская практика.	1			
34	Двусторонняя игра в футбол (мини футбол, футзал). Судейская практика.	1			