

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Ташелка  
муниципального района Ставропольский Самарской области.**

**Рассмотрено:**  
Заседание МО учителей  
естественно-  
математического цикла  
Протокол №1  
от «08» августа 2022г.

**Согласовано:**  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «08» августа 2022г.

**Утверждено:**  
Директор школы  
Ф.Ш. Аюпова  
Приказ № 124  
от «08» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН»  
5 – 9 классы  
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Составители программы:**  
учитель высшей  
квалификационной  
категории Лобачева И.Н.

**2022-2023 учебный год**

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи программы:**

**Образовательные**

1. Обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.
2. Обучить основным приёмам техники и тактики спортивных игр.
3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
5. Вооружить знаниями по истории развития некоторых видов спорта и правилам игры.
6. Содействовать укреплению здоровья учащихся.

**Развивающие**

1. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.
2. Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.
3. Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.
4. Развивать этические и эстетические вкусы.

**Воспитательные**

1. Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Воспитывать сильные черты личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивный марафон» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, концепцией физического воспитания, учебной программой и предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смысло-образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Компетенции, которые должны освоить обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при

решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный марафон» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- 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;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

### **Содержание программы.**

Данная программа реализуется с 5 по 9 класс. Ежегодно программа предусматривает изучение и совершенствование следующих блоков:

- основы знаний;
- специальная подготовка;
- общая физическая подготовка.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часов в год, всего – 170 часов).

### **Первый год обучения**

#### ***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 3х10 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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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 – низко летящего 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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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 – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Перестрелка»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## **Второй год обучения**

### ***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 3х10 метров, 3х15 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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## ***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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## ***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: «Перестрелка», «Неудобный бросок».

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Третий год обучения**

#### ***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 3x10 метров, 6x10 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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

#### ***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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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».

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Четвертый год обучения**

#### ***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 3x10 метров, 6x10 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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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».

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Пятый год обучения**

#### ***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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных

мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>2</b>
1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.	1
2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.	1
	<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	<b>15</b>
3	Стойки и перемещения баскетболиста	1
4-5	Остановки «Прыжком»	2
6-7	Остановки «В два шага»	2
8-9	Передачи мяча	2
10-11	Ловля мяча	2
12-13	Ведение мяча	2
14-15	Броски в кольцо	2
16-17	Учебная игра	2
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>17</b>
18-21	Перемещения	4
22-25	Передача	4
26-28	Нижняя прямая подача с середины площадки	3
29-31	Прием мяча	3
32-34	Подвижные игры и эстафеты	3
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
	<b>Раздел 1: Основы знаний</b>	<b>2</b>
1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.	1
2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1
	<b>Раздел 2: Баскетбол</b>	<b>15</b>
3-4	Стойки и перемещения	2
5	Остановки баскетболиста	1
6	Передачи мяча	1
7	Ловля мяча	1
8	Ведение мяча	1
9	Броски в кольцо	1
10-11	Игра в защите	2
12-13	Игра в нападении	2
14	Тестирование	1
15-17	Игра. Участие в соревнованиях	3
	<b>Раздел 3: Волейбол</b>	<b>17</b>
18-20	Закрепление техники передачи	3
21-24	Индивидуальные тактические действия в защите.	4
25-27	Верхняя прямая подача	3
28-30	Закрепление техники приема мяча с подачи	3
31-34	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование, 7 класс.

№	Тема	Кол-во часов
	<b>Раздел 1: Основы знаний</b>	<b>2</b>
1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.	1
2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1
	<b>Раздел 2: Баскетбол</b>	<b>15</b>
3	Стойки и перемещения	1
4	Остановки баскетболиста	1
5	Передачи мяча	1
6-7	Ловля мяча	2
8-9	Ведение мяча	2
10-11	Броски в кольцо	2
12-13	Игра в защите	2
14-15	Игра в нападении	2
16	Тестирование	1
17-20	Участие в соревнованиях	4
	<b>Раздел 3: Волейбол</b>	<b>15</b>
21-22	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2
23-24	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
25-28	Закрепление техники передачи	4
29-30	Верхняя прямая подача	2
31-32	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
33-34	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование, 8 класс.

№	Тема	Кол-во часов
	<b>Раздел 1: Основы знаний</b>	<b>2</b>
1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.	1
2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1
	<b>Раздел 2: Баскетбол</b>	<b>18</b>
3	Стойки и перемещения	1
4	Остановки баскетболиста	1
5-6	Передачи мяча	2
7-8	Ловля мяча	2
9-10	Ведение мяча	2
11-12	Броски в кольцо	2
13-14	Игра в защите	2
15-16	Игра в нападении	2
17	Диагностирование и тестирование	1
18-20	Участие в соревнованиях	3
	<b>Раздел 3: Волейбол</b>	<b>14</b>
21-22	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2
23-24	Прямой нападающий удар	2
25-26	Совершенствование верхней прямой подачи	2
27-28	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2
29-30	Двусторонняя учебная игра	2
31-32	Одиночное блокирование	2
33-34	Страховка при блокировании	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Тематическое планирование, 9 класс.

№	Тема	Кол-во часов
	<b>Раздел 1: Основы знаний</b>	<b>2</b>
1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.	1
2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.	1
	<b>Раздел 2: Баскетбол</b>	<b>17</b>
3	Стойки и перемещения	1
4	Остановки баскетболиста	1
5	Передача и ловля мяча	1
6-7	Ведение мяча	2
8	Броски в кольцо	1
9-10	Игра в защите	2
11-12	Игра в нападении	2
13	Диагностирование и тестирование	1
14-15	Двухсторонняя игра	2
16-17	Судейство и организация соревнований	2
18-19	Участие в соревнованиях	2
	<b>Раздел 3: Волейбол</b>	<b>16</b>
20-21	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2
22-23	Передача двумя руками назад	2
24-25	Прямой нападающий удар	2
26-27	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2
28-29	Одиночное блокирование и страховка	2
30-31	Двусторонняя учебная игра	2
32-33	Командные тактические действия в нападении и защите	2
34	Соревнования	1