

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»
г. Сергиев Посад, Московская область**

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей физической культуры

от «28 » августа 2023__г.
протокол № _____

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №11»

_____/В.Н. Варенова/

« 29 __ » августа 20__23__г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Олимпийский резерв»
5-9 классы**

Составил:

Серова С.А, учитель физической культуры, высшая кв.категория.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Олимпийский резерв» (далее — курс) для 5—9 классов составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе и баскетболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;

- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса внеурочной деятельности «Олимпийский резерв» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, по 1 часу 1 раз в неделю.

Планируемые результаты освоения кружка внеурочной деятельности

Освоение программы внеурочной деятельности «Олимпийский резерв» направлено на достижение трёх групп результатов: личностных, метапредметных и предметных.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время занятий физической подготовкой;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме внеурочной деятельности;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

- По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Содержание курса внеурочной деятельности на 5-9 классы

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 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.

Баскетбол

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

Волейбол

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии

разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера.

Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

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», «Сумей принять»; игровые упражнения

«Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

Основы

знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. *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 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.

Баскетбол

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

Специальные передвижения без мяча

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

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.

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

Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. *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 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.

Баскетбол

Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди 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 «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Волейбол

Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками.

Утренняя физическая зарядка. Передача мяча сверху двумя руками вперед вверх.

Нижняя прямая

подача. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

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

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

8класс.

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.

Баскетбол

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.

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

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

Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

9 класс.

Общая физическая подготовка

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

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

Баскетбол

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.

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

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

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. *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.

Формы организации занятий:

Однонаправленные занятия - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Виды деятельности

Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.

Развитие физических качеств.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
5 класс
ВОЛЕЙБОЛ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Форма проведения занятий | Количество часов всего | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--|-------------------------------|------------------------|---|
| 1. | Вводное теоретическое занятие. | беседа | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Стойки и перемещения игрока. | занятие-тренировка | 7 | Технологическая карта урока по волейболу 5 класс План-конспект урока по физкультуре (5 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 3 | Двусторонняя учебная игра. | занятие-игра | 3 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/03/21/volleybol-pravila-igry |
| 4 | Верхняя передача мяча. | занятие-игра | 6 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/29/plan-konspekt-uroka-po-volleybolu-v-5-klasse |
| 5 | Нижняя передача мяча. | занятие-игра | 6 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/18/plan-konspekt-uroka-fizkultury-v-5-klasse-po-teme |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. | занятие-игра | 3 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/20/peredachi-myacha-sverhu-i-snizu-dvumya-rukami |
| 7 | Индивидуальные тактические действия игрока в защите и нападении. | индивидуальная тренировка | 3 | https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/01/16/taktika-igry-v-volleybol |
| 8 | Подача мяча. | отработка спортивных действий | 2 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/01/08/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-v-5-klasse |
| 9 | Эстафеты. | урок-соревнование | 2 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/21/podvizhnye-igry-i-estafety-pri-izuchenii-volleybola |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Форма проведения занятий | Количество часов всего | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|--|-------------------------------|------------------------|---|
| 1. | Вводное теоретическое занятие. | беседа | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Стойки и перемещения игрока. | занятие-тренировка | 7 | Технологическая карта урока по волейболу 5 класс План-конспект урока по физкультуре (5 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 3 | Двусторонняя учебная игра. | занятие-игра | 3 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 4 | Верхняя передача мяча. | занятие-игра | 6 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 5 | Нижняя передача мяча. | занятие-игра | 6 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. | занятие-игра | 3 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 7 | Индивидуальные тактические действия игрока в защите и нападении. | индивидуальная тренировка | 3 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 8 | Подача мяча. | отработка спортивных действий | 2 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 9 | Эстафеты. | урок-соревнование | 2 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |

7 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Форма проведения занятий | Количество часов всего | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|--------------------------|------------------------|---|
| 1. | Вводное теоретическое занятие. | беседа | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Стойки и перемещения игрока. | занятие-тренировка | 7 | Технологическая карта урока по волейболу 5 класс План-конспект урока по физкультуре (5 класс): |

| | | | | |
|---|--|-------------------------------|---|--|
| | | | | Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 3 | Двусторонняя учебная игра. | занятие-игра | 3 | Волейбол правила игры Учебно-методический материал по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 4 | Верхняя передача мяча. | занятие-игра | 6 | Методы обучения верхней и нижней передаче в волейболе. Методическая разработка по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 5 | Нижняя передача мяча. | занятие-игра | 6 | Методы обучения верхней и нижней передаче в волейболе. Методическая разработка по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. | занятие-игра | 3 | методическая разработка «Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками в волейболе» Методическая разработка по физкультуре по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 7 | Индивидуальные тактические действия игрока в защите и нападении. | индивидуальная тренировка | 3 | Тактическая подготовка: тактика нападения (волейбол) Методическая разработка по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 8 | Подача мяча. | отработка спортивных действий | 2 | Верхняя прямая подача 8 класс. План-конспект урока по физкультуре (8 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 9 | Прямой нападающий удар. | отработка спортивных действий | 2 | «Волейбол. Нападающий удар» План-конспект урока по физкультуре (8 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |

8 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Форма проведения занятий | Количество часов всего | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|--------------------------|------------------------|---|
| 1. | Вводное теоретическое занятие. | беседа | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Стойки и перемещения игрока. | занятие-тренировка | 7 | ПК2 (21.10.2020) Перемещения в волейболе Методическая разработка по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 3 | Двусторонняя учебная игра. | занятие-игра | 3 | Волейбол правила игры Учебно-методический материал по |

| | | | | |
|---|--|-------------------------------|---|---|
| | | | | физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 4 | Верхняя передача мяча. | занятие-игра | 6 | конспект урока по волейболу 11 класс План-конспект урока по физкультуре (11 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 5 | Нижняя передача мяча. | занятие-игра | 6 | План-конспект урока (8 класса). "Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча." План-конспект урока по физкультуре (8 класс) по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. | занятие-игра | 3 | План-конспект урока (8 класса). "Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча." План-конспект урока по физкультуре (8 класс) по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 7 | Индивидуальные тактические действия игрока в защите и нападении. | индивидуальная тренировка | 3 | Тактическая подготовка: тактика нападения (волейбол) Методическая разработка по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 8 | Подача мяча. | отработка спортивных действий | 2 | Подача мяча в волейболе Презентация к уроку по физкультуре (7 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 9 | Прямой нападающий удар. | отработка спортивных действий | 2 | Прямой нападающий удар в волейболе Методическая разработка: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Форма проведения занятий | Количество часов всего | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|--------------------------|------------------------|---|
| 1. | Вводное теоретическое занятие. | беседа | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Стойки и перемещения игрока. | занятие-тренировка | 7 | ПК2 (21.10.2020) Перемещения в волейболе Методическая разработка по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 3 | Двусторонняя учебная игра. | занятие-игра | 3 | Волейбол правила игры Учебно-методический материал по физкультуре (5 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |

| | | | | |
|---|--|-------------------------------|---|---|
| 4 | Верхняя передача мяча. | занятие-игра | 6 | конспект урока по волейболу 11 класс План-конспект урока по физкультуре (11 класс): Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 5 | Нижняя передача мяча. | занятие-игра | 6 | План-конспект урока (8 класса). "Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча." План-конспект урока по физкультуре (8 класс) по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. | занятие-игра | 3 | План-конспект урока (8 класса). "Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками, совершенствование нижней прямой подачи мяча." План-конспект урока по физкультуре (8 класс) по теме: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 7 | Индивидуальные тактические действия игрока в защите и нападении. | индивидуальная тренировка | 3 | Тактическая подготовка: тактика нападения (волейбол) Методическая разработка по физкультуре на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 8 | Подача мяча. | отработка спортивных действий | 2 | Подача мяча в волейболе Презентация к уроку по физкультуре (7 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |
| 9 | Прямой нападающий удар. | отработка спортивных действий | 2 | Прямой нападающий удар в волейболе Методическая разработка: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru) |

БАСКЕТБОЛ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Форма проведения занятий | Количество часов всего | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------|---|
| 5 класс | | | | |
| 1. | Вводное теоретическое занятие. | беседа | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Стойки и перемещения баскетболиста | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 3 | Остановки: | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |

| | | | | |
|---------|--------------------------------|-------------------------------|---|---|
| | | | | uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 4 | «Прыжком» | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 5 | «В два шага» | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 6 | Передачи мяча | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 7 | Ловля мяча | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 8 | Броски в кольцо | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 9 | Подвижные игры | отработка спортивных действий | 6 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 6 класс | | | | |
| 1 | Вводное теоретическое занятие. | беседа | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Стойки и перемещения | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 3 | Остановки баскетболиста | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 4 | Передачи мяча | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 5 | Ловля мяча | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 6 | | отработка спортивных | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |

| | | | | |
|----|--------------------------------|--------------------------------|---|---|
| | Ведение мяча | действий | | uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 7 | Броски в кольцо | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 8 | Игра в защите | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 9 | Игра в нападении | отработка спортивных действий | 4 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 10 | Тестирование | отработка спортивных действий | 2 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 11 | Игра. Участие в соревнованиях | отработка спортивных действий | - | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| | 8 класс | | | |
| 1 | Вводное теоретическое занятие. | Вводное теоретическое занятие. | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Стойки и перемещения | Стойки и перемещения | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 3 | Остановки баскетболиста | Остановки баскетболиста | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 4 | Передачи мяча | Передачи мяча | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 5 | Ловля мяча | Ловля мяча | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 6 | Ведение мяча | Ведение мяча | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 7 | | | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/ |

| | | | | |
|----|---------------------------------|--------------------------------|--|---|
| | Броски в кольцо | Броски в кольцо | | 2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 8 | Игра в защите | Игра в защите | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 9 | Игра в нападении | Игра в нападении | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 10 | Диагностирование и тестирование | тест | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 11 | Участие в соревнованиях | Участие в соревнованиях | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| | 9 класс | | | |
| 1 | Вводное теоретическое занятие. | Вводное теоретическое занятие. | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Стойки и перемещения | Стойки и перемещения | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 3 | Остановки баскетболиста | Остановки баскетболиста | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 4 | Передачи мяча | Передачи мяча | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 5 | Ловля мяча | Ловля мяча | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 6 | Ведение мяча | Ведение мяча | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 7 | Броски в кольцо | Броски в | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |

| | | | | |
|----|---------------------------------|-------------------------|----|---|
| | | КОЛЬЦО | | bezopasnosti |
| 8 | Игра в защите | Игра в защите | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 9 | Игра в нападении | Игра в нападении | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 10 | Диагностирование и тестирование | тест | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 11 | Участие в соревнованиях | Участие в соревнованиях | | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| | ИТОГО | 5 класс | 34 | |
| | | 6 класс | 34 | |
| | | 7 класс | 34 | |
| | | 8 класс | 34 | |
| | | 9 класс | 34 | |

ФУТБОЛ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Форма проведения занятий | Количество часов всего | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------|--|-------------------------------|------------------------|---|
| 5 класс | | | | |
| 1. | Вводное теоретическое занятие. | беседа | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Стойки и перемещения | отработка спортивных действий | 6 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | отработка спортивных действий | 6 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/ |

| | | | | |
|---------|--|---|----|---|
| | | действи й | | instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 4 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | отработ ка спорта рных действи й | 5 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 5 | Передачи мяча | отработ ка спорта рных действи й | 5 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 6 | Подвижные игры | отработ ка спорта рных действи й | 10 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 6 класс | | | | |
| 1 | Остановка катящегося мяча. | отработ ка спорта рных действи й | 6 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Ведение мяча. | отработ ка спорта рных действи й | 8 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | отработ ка спорта рных действи й | 10 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 4 | Подвижные игры | отработ ка спорта рных действи й | 10 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |

| | | | | |
|---|---|-------------------------------|----|---|
| | | | | meram-bezopasnosti |
| | 7 класс | | | |
| 1 | Удар по мячу | отработка спортивных действий | 6 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | отработка спортивных действий | 8 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 3 | Игра по упрощенным правилам. | отработка спортивных действий | 10 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 4 | Подвижные игры. | отработка спортивных действий | 10 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| | 8 класс | | | |
| 1 | Удар по мячу | отработка спортивных действий | 6 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | отработка спортивных действий | 8 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 3 | Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол) | отработка спортивных действий | 10 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |

| | | | | |
|---|---|-------------------------------|----|---|
| 4 | Участие в соревнованиях | отработка спортивных действий | 10 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| | 9 класс | | | |
| 1 | Удар по мячу | отработка спортивных действий | 6 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | отработка спортивных действий | 8 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | отработка спортивных действий | 10 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| 4 | Участие в соревнованиях | отработка спортивных действий | 10 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-po-meram-bezopasnosti |
| | ИТОГО | 5 класс | 34 | |
| | | 6 класс | 34 | |
| | | 7 класс | 34 | |
| | | 8 класс | 34 | |
| | | 9 класс | 34 | |