

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

МКУ "Отдел образования г. Стерлитамак"

МАОУ "СОШ №31" г. Стерлитамак РБ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей физической
культуры и ОБЗР

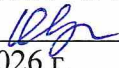
Руководитель ШМО

 З.К.Чумаченко

Протокол №1 от 26.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора МАОУ
"СОШ №31" г. Стерлитамак РБ

 О.И.Суслова

28.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "СОШ №31"
г. Стерлитамак РБ

 Н.Г.Ануфриев

Приказ № 226

от 28.08.2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Движение — это жизнь»

для 5-9 классов основного общего образования

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы учебного курса внеурочной деятельности «Движение - это жизнь»:

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа представлена пятью блоками: игры на знакомство, народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры. В свою очередь блоки делятся на: игры с элементами лёгкой атлетики позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость; игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы; игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость, способы взаимодействия в команде; игры для развития гимнастических навыков позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, навыков лазания и перелезания; развивают силу, выносливость, координацию; эстафеты с предметами: со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, с обручем, с эстафетными палочками, с теннисными мячами, способствуют развитию всех физических качеств, укреплению здоровья, совершенствованию двигательных умений и навыков; игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола, пионербола, мини - баскетбола, мини-волейбола (игра по упрощённым правилам); спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

Цель и задачи изучения курса:

Цель: формирование культуры общения со сверстниками, укрепление физического и психического здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, формирование представления о культурном наследии русского народа.

Задачи:

- научить детей играть в подвижные и малоподвижные игры, под руководством старших и самостоятельно;
 - развивать активность, самостоятельность, ответственность;
 - воспитывать чувство коллективизма;
 - развивать статистическое и динамическое равновесие, глазомер, произвольное внимание; приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
 - формировать потребность в физическом развитии, как необходимого условия для успешного взаимоотношения со сверстниками и сохранения своего здоровья;
 - формировать потребность в поиске и ознакомлении с новыми играми;
- популяризация подвижных игр.

Место курса в учебном плане

Программа реализуется в работе с учащимися 5,6,7,8,9 классов. Рассчитана на проведение 1ч. в неделю, 34 ч. - в год.

Программа предусматривает такие формы работы, как выполнение упражнений для общей физической подготовки, подвижные игры, спортивные турниры и соревнования.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля программы воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания.

Особенности работы педагога по программе курса внеурочной деятельности:

– максимальное использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений;

– включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;

– включение тематики занятий в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

– выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в во внеурочной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала занятий учебного курса внеурочной деятельности предполагает следующую деятельность учителя:

- Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.
- Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях внеурочной деятельности, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
- Максимальное использование воспитательных возможностей содержания внеурочных занятий для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений;
- Применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического

мышления;

- Включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Организация экскурсий, походов, экспедиций и т.п.

- Защита достоинства и интересов обучающихся, помощь обучающимся, оказавшимся в конфликтной ситуации.

- Построение воспитательной деятельности с учётом культурных различий обучающихся, индивидуальных особенностей. Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде.

Данная рабочая программа может быть реализована и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Получение образования детьми особой категории является необходимым условием их успешной социализации, обеспечения полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Данный курс внеурочной деятельности адаптирован для обучающихся с задержкой психического развития, это образовательная программа для обучения детей с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в пункте «Личностные результаты» раздела «Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности» данной рабочей программы.

Формы контроля:

1. Рефлексия по каждому занятию в форме вербального проговаривания, устного или письменного выражения своего отношения к теме.
2. По итогам курса проводится контрольная игра по видам спорта.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа данного курса внеурочной деятельности сформирована с учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ №31» г. Стерлитамак РБ и обеспечивает достижение личностных результатов. Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности достигаются в процессе единства учебной и воспитательной деятельности, обеспечивающей позитивную динамику развития личности школьника, ориентированную на процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания. Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности отражают освоение школьниками социально значимых норм и отношений, развитие позитивного отношения обучающихся к общественным, традиционным, социокультурным и духовно-нравственным ценностям, приобретение опыта применения сформированных представлений и отношений на практике.

В результате изучения данного курса внеурочной деятельности у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических,

демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

9. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

10. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

11. Формирование готовности и способности к осознанному выбору профессии и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической

формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметные результаты

организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Итоговая промежуточная аттестация - контрольная игра.

Критерии оценки результативности: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания курса внеурочной деятельности; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания курса внеурочной деятельности; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания курса внеурочной деятельности.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, минифутбола.

5 класс

Инструктаж по технике безопасности.

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 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

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.

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.

Минифутбол

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.

6 класс

Инструктаж по технике безопасности.

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

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.

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.

Минифутбол

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.

7 класс

Инструктаж по технике безопасности.

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.

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.

Минифутбол

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 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

8 класс

Инструктаж по технике безопасности.

Общая физическая подготовка

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

Баскетбол

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

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

Волейбол

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

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача.

Минифутбол

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

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

9 класс

Инструктаж по технике безопасности.

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.

Минифутбол

1. Основы знаний.

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

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

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

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

2. Специальная подготовка

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

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

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний	В процессе занятий				
2	Мини-футбол	8	8	8	12	16
3	Баскетбол	10	11	10	14	18
4	Подвижные игры	7	4	6	11	16
5	Волейбол	9	10	10	14	18
Итого		34	34	34	34	34

Тематическое планирование

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы: <https://www.fizkult-ura.ru>, <https://www.fizkult-ura.ru/basketball>, <https://www.fizkult-ura.ru/volleyball>, <https://www.fizkult-ura.ru/football>

5 классы

№	Тема занятия	Форма проведения занятий	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях КВД «Движение- это жизнь». Совершенствование техники ведения мяча, остановки мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
2	Совершенствование техники ведения мяча, остановки мяча. Игра Мини-футбол	Игровая соревновательная групповая	1
3	Совершенствование техники ведения мяча, остановки мяча. Игра Мини-футбол	Игровая соревновательная групповая	1
4	Совершенствование техники удара по мячу. Игра Мини-футбол	Игровая соревновательная групповая	1
5	Совершенствование техники удара по мячу. Совершенствование техники остановки мяча. Игра Мини-футбол	Игровая соревновательная групповая	1
6	Остановка мяча подошвой. Игра Мини-футбол.	Игровая соревновательная групповая	1
7	Совершенствование техники удара с разбега	Игровая	1

	по катящемуся мячу. Передачи мяча: короткий, средний и длинный пас. Игра Мини-футбол	соревновательная групповая	
8	Учебная игра в мини-футбол.	Игровая соревновательная групповая	1
9	Баскетбол. Правила игры. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловли и передач мяча; ведения мяча; бросков мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
10	Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча. Эстафеты с предметами.	Игровая соревновательная групповая	1
11	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры «Перестрелка».	Игровая соревновательная групповая	1
12	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
13	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
14	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Эстафеты с предметами.	Игровая соревновательная групповая	1
15	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Эстафеты с предметами.	Игровая соревновательная групповая	1
16	Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча. Подвижные игры «Перестрелка».	Игровая соревновательная групповая	1
17	Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча. Подвижные игры «Перестрелка».	Игровая соревновательная групповая	1
18	Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры «Перестрелка». Эстафеты с предметами.	Игровая соревновательная групповая	1
19	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивные и подвижные игры. Правила игры. Повторение стойки игрока, передвижения в стойке	Игровая соревновательная групповая	1

	игрока, поворота, остановки. Игра «Пионербол».		
20	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. Двухсторонняя игра	Игровая соревновательная групповая	1
21	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте, подачи мяча, приема мяча. Двухсторонняя игра	Игровая соревновательная групповая	1
22	Совершенствование нижней прямой подачи. Игровые задания 3х3. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
23	Совершенствование нижней прямой подачи. Игровые задания 2х2. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
24	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование приема и передачи мяча. Игровые задания.	Игровая соревновательная групповая	1
25	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте, подачи мяча, приема мяча. Двухсторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
26	Совершенствование приема подачи. Игровые задания 2х2; 3х3. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
27	Совершенствование приема подачи. Игровые задания 2х2; 3х3. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
28	Совершенствование нижней прямой подачи, приема и передачи мяча. Игровые задания.	Игровая соревновательная групповая	1
29	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте, подачи мяча, приема мяча. Двухсторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
30	Башкирские и татарские народные игры.	Игровая соревновательная групповая	1
31	Игра «Перестрелка». Игра «Охотники и утки»	Игровая соревновательная групповая	1
32	Русская народная игра «Лепта». Правила игры. Стойка и перемещение игрока. Ловля и	Игровая соревновательная	1

	передача мяча. Удар по мячу битой.	групповая	
33	Игра в пионербол. Эстафеты с предметами.	Игровая соревновательная групповая	1
34	Контрольная игра. Минифутбол.	Игровая соревновательная групповая	1

6 классы

№	Тема занятия	Форма проведения занятий	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях КВД «Движение - это жизнь». Совершенствование техники ведения мяча, остановки мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
2	Совершенствование техники ведения мяча, остановки мяча. Игра мини-футбол	Игровая соревновательная групповая	1
3	Совершенствование техники удара по мячу. Игра мини-футбол	Игровая соревновательная групповая	1
4	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Остановка мяча подошвой. Игра мини-футбол.	Игровая соревновательная групповая	1
5	Передачи мяча: короткий, средний и длинный пас. Игра мини-футбол	Игровая соревновательная групповая	1
6	Совершенствование техники ведения мяча. Остановка мяча подошвой Игра мини-футбол.	Игровая соревновательная групповая	1
7	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Передачи мяча: короткий, средний и длинный пас. Игра мини-футбол	Игровая соревновательная групповая	1
8	Передачи мяча: короткий, средний и длинный пас. Игра мини-футбол	Игровая соревновательная групповая	1
9	Правила игры. Дальнейшее закрепление техники: передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловли и передач мяча; ведения мяча; бросков мяча.	Игровая соревновательная групповая	1

10	Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча. Подвижные игры «Перестрелка». Эстафеты с предметами.	Игровая соревновательная групповая	1
11	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры «Перестрелка». Эстафеты с предметами.	Игровая соревновательная групповая	1
12	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
13	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
14	Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча. Подвижные игры «Перестрелка». Эстафеты с предметами.	Игровая соревновательная групповая	1
15	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры «Перестрелка». Эстафеты с предметами.	Игровая соревновательная групповая	1
16	Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча, броски одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры.	Игровая соревновательная групповая	1
17	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
18	Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча, броски одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры.	Игровая соревновательная групповая	1
19	Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча, броски одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры.	Игровая соревновательная групповая	1
20	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивные и подвижные игры. Правила игры. Повторение стойки игрока, передвижения в стойке игрока, поворота, остановки. Игра «Пионербол».	Игровая соревновательная групповая	1
21	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. Двухсторонняя игра	Игровая соревновательная групповая	1
22	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте, подачи мяча, приема мяча. Двухсторонняя игра	Игровая соревновательная групповая	1

23	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование приема и передачи мяча. Игровые задания. Учебная игра.	Игровая соревновательная групповая	1
24	Совершенствование нижней прямой подачи. Игровые задания 2х2. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
25	Комбинации из освоенных элементов игры. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
26	Комбинации из освоенных элементов игры. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
27	Совершенствование приема подачи. Игровые задания 2х2; 3х3. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
28	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
29	Комбинации из освоенных элементов игры. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
30	Русская народная игра «Лапта». Правила игры. Стойка и перемещение игрока. Ловля и передача мяча. Удар по мячу битой.	Игровая соревновательная групповая	1
31	Игра «Перестрелка». Эстафеты с предметами.	Игровая соревновательная групповая	1
32	Башкирские и татарские народные игры.	Игровая соревновательная групповая	1
33	Игра в пионербол. Игра «Утки и охотники» в тройках.	Игровая соревновательная групповая	1
34	Контрольная игра. Баскетбол	Игровая соревновательная групповая	1

7 классы

№	Тема занятия	Форма проведения занятий	Кол-во часов
---	--------------	--------------------------	--------------

1	Инструктаж по ТБ на занятиях КВД «Движение- это жизнь». Правила игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Игровая соревновательная групповая	1
2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведения мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
3	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	Игровая соревновательная групповая	1
4	Совершенствование удара по катящемуся мячу, ведения мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
5	Совершенствование удара по катящемуся мячу, ведения мяча, остановки мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
6	Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
7	Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
8	Совершенствование ударов по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
9	Правила игры. Дальнейшее закрепление техники: передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловли и передач мяча; ведения мяча; бросков мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
10	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков мяча. Игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
11	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
12	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
13	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1

14	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке, вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Тактика игры в баскетбол.	Игровая соревновательная групповая	1
15	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке, вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Тактика игры в баскетбол.	Игровая соревновательная групповая	1
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Игровая соревновательная групповая	1
17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Игровая соревновательная групповая	1
18	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивные и подвижные игры. Правила игры. Элементы техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Игровая соревновательная групповая	1
19	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Двухсторонняя игра	Игровая соревновательная групповая	1
20	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, подачи мяча, приема мяча. Двухсторонняя игра	Игровая соревновательная групповая	1
21	Совершенствование подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
22	Совершенствование подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
23	Совершенствование приема подачи. Игровые задания 2х2; 3х3. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
24	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
25	Комбинации из освоенных элементов игры. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная	1

		групповая	
26	Совершенствование приема подачи. Игровые задания 2х2; 3х3. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
27	Жесты судей, ведение протокола игры, судейство.	Игровая соревновательная групповая	1
28	Разучивание игры «Перестрелка». Игра «Утки и охотники» в тройках.	Игровая соревновательная групповая	1
29	Игра «Перестрелка».	Игровая соревновательная групповая	1
30	Игра в пионербол. Игра «Утки и охотники» по группам с двумя мячами.	Игровая соревновательная групповая	1
31	Русская народная игра «Лапта». Правила игры. Стойка и перемещение игрока. Ловля и передача мяча. Удар по мячу битой.	Игровая соревновательная групповая	1
32	Русская народная игра «Лапта». Правила игры. Стойка и перемещение игрока. Ловля и передача мяча. Удар по мячу битой.	Игровая соревновательная групповая	1
33	Башкирские народные игры. Татарские народные игры.	Игровая соревновательная групповая	1
34	Контрольная игра. Пионербол	Игровая соревновательная групповая	1

8 классы

№	Тема занятия	Форма проведения занятий	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях КВД «Движение- это жизнь». Правила игры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Игровая соревновательная групповая	1
2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведения мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
3	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	Игровая соревновательная групповая	1
4	Совершенствование удара по катящемуся мячу, ведения мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
5	Совершенствование удара по катящемуся мячу, ведения мяча, остановки мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
6	Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
7	Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
8	Совершенствование ударов по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
9	Совершенствование удара по катящемуся мячу, ведения мяча, остановки мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
10	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	Игровая соревновательная групповая	1
11	Совершенствование удара по катящемуся мячу, ведения мяча, остановки мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
12	Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
13	Правила игры. Дальнейшее закрепление техники: передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловли и передач мяча; ведения мяча; бросков мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
14	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков мяча. Игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
15	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
16	Совершенствование вырывания и	Игровая	1

	выбивания мяча, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам	соревновательная групповая	
17	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
18	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке, вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Тактика игры в баскетбол.	Игровая соревновательная групповая	1
19	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке, вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Тактика игры в баскетбол.	Игровая соревновательная групповая	1
20	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков мяча. Игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
21	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
22	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке, вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Тактика игры в баскетбол.	Игровая соревновательная групповая	1
23	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке, вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Тактика игры в баскетбол.	Игровая соревновательная групповая	1
24	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке, вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Тактика игры в баскетбол.	Игровая соревновательная групповая	1
25	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков мяча. Игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
26	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Игровая соревновательная групповая	1
28	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Игровая соревновательная групповая	1
29	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивные и подвижные игры. Правила игры. Элементы техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Игровая соревновательная групповая	1
30	Совершенствование передачи мяча сверху	Игровая	1

	двумя руками на месте и после перемещения вперед. Двухсторонняя игра	соревновательная групповая	
31	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, подачи мяча, приема мяча. Двухсторонняя игра	Игровая соревновательная групповая	1
32	Совершенствование подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
33	Совершенствование подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
34	Контрольная игра. Пионербол с элементами волейбола	Игровая соревновательная групповая	1

9 классы

№	Тема занятия	Форма проведения занятий	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях КВД «Движение- это жизнь». Правила игры. Совершенствование передвижения игрока с мячом. Совершенствование ведения мяча, остановки мяча. Учебная игра.	Игровая соревновательная групповая	1
2.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведения мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
3.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	Игровая соревновательная групповая	1
4.	Совершенствование удара по мячу, финты при обводке. Учебная игра.	Игровая соревновательная групповая	1
5.	Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровая соревновательная групповая	1
6.	Сочетание изученных технико-тактических элементов игры. Учебная игра.	Игровая соревновательная групповая	1
7.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	Игровая соревновательная групповая	1
8.	Совершенствование удара по мячу, финты при обводке. Учебная игра.	Игровая соревновательная групповая	1
9.	Правила игры. Дальнейшее закрепление техники: передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловли и передач мяча; ведения мяча; бросков мяча.	Игровая соревновательная групповая	1
10	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков мяча. Игра по упрощенным	Игровая соревновательная	1

	правилам.	групповая	
11	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая соревновательная групповая	1
12	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке, вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Тактика игры в баскетбол.	Игровая Соревновательная Групповая	1
13	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Игровая Соревновательная Групповая	1
14	Правила игры. Дальнейшее закрепление техники: передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловли и передач мяча; ведения мяча; бросков мяча.	Игровая Соревновательная Групповая	1
15	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая Соревновательная Групповая	1
16	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке, вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Тактика игры в баскетбол.	Игровая Соревновательная Групповая	1
17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Игровая Соревновательная Групповая	1
18	Совершенствование вырывания и выбивания мяча, перехвата мяча. Игра по упрощенным правилам	Игровая Соревновательная Групповая	1
19	Упражнения для развития гибкости. Удары по воротам средней частью стопы. Игра.	Игровая соревновательная групповая	1
20	Упражнения для развития координации движений. Игра футбол.	Игровая соревновательная групповая	1
21	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
22	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из 10-ти элементов ведения.	Игровая соревновательная групповая	1
23	Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Игровая соревновательная групповая	1
24	Правила игры. Элементы техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	Игровая соревновательная групповая	1
25	Жесты судей. Судейство. Совершенствование передачи мяча сверху	Игровая соревновательная	1

	двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	групповая	
26	Ведение протокола. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Круговая тренировка.	Игровая соревновательная групповая	1
27	Совершенствование приема подачи. Игровые задания 2х2; 3х3. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
28	Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
29	Ведение протокола. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, подачи мяча, приема мяча. Учебная игра.	Игровая соревновательная групповая	1
30	Жесты судей. Судейство. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
31	Комбинации из освоенных элементов игры. Двусторонняя игра.	Игровая соревновательная групповая	1
32	Башкирские и татарские народные игры.	Игровая соревновательная групповая	1
33	Игра «Перестрелка». Игра «Сильный бросок».	Игровая соревновательная групповая	1
34	Контрольная игра. Волейбол	Игровая соревновательная групповая	1