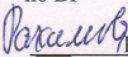


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
 Администрация муниципального района Мечетлинский район РБ
 ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустыикинское СОШ с.Большая Ока

РАССМОТРЕНО Заместитель руководителя по ВР  <u>Рахимова И.Р.</u> Протокол №1 от "22" августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель руководителя по УВР  <u>Гибадуллина Л.Р.</u> Протокол №1 от "22" августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Зав. филиалом  <u>Ахметханов Р.Р.</u> Приказ № 92 от "22" августа 2023 г. 
---	---	---

Рабочая программа
 по внеурочной деятельности
 основного общего образования
 «Физическая культура»
 для обучающихся 5-9 классов
 на 2023-2024 учебный год

Руководитель секции:
 Рахимова И.Р.

с.Большая Ока 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Физическая культура» разработана на основе:

- 1) Федерального государственного стандарта основного общего образования;
- 2) Основной общеобразовательной программы основного общего образования филиала МОБУ лицей №1 с. Большеустыикинское СОШ с. Большая Ока;
- 3) Учебного плана филиала МОБУ лицей №1 с. Большеустыикинское СОШ с. Большая Ока на 2023-2024 учебный год;
- 4) Рабочей Программы воспитания филиала МОБУ лицей №1 с. Большеустыикинское СОШ с. Большая Ока.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Программе воспитания и учебному плану школы организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательных отношений в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию родителей (законных представителей) и учащихся. В учебном плане в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для организации и реализации внеурочной деятельности в школе по физическому воспитанию. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретению привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремлённость.

Рабочая программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие рабочую программу, смогут участвовать в соревнованиях по различным спортивным играм: баскетболу, волейболу, футболу. Практическое выполнение рабочей программы предполагает выполнение учащимися конкретных видов УУД: контрольных или проверочных работ (включая тесты, графические проверочные работы). В рабочей программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Особое место в овладении данным курсом отводится практической работе. При изучении курса для учащихся предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Рабочая программа предусматривает подготовку к реализации норм ГТО (Готов к Труд и Обороне).

Цель рабочей программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Углублённое изучение спортивных игр.

Основными задачами рабочей программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игр;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников к спортивным играм.

Учебно-методическое обеспечение

1. «Физическая культура, 8-9 классы»/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2013. – 256с.
2. «Физическая культура, 5-7 классы»/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ,2018.-239с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В. Костикова. - М.: ФиС, 2002. - 176 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие /Д.И. Нестеровский. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 336с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
6. Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, с.[1]

Электронные цифровые образовательные ресурсы

Учительский портал-международное сообщество учителей www.uchportal.ru

Сообщество педагогов <https://pedsovet.su/load/98>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю) 68 часов уроки, 34 часа внеурочная деятельность; в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю) 68 часов уроки, 34 часа-внеурочная деятельность; в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю) 68 часов уроки, 34 часа внеурочная деятельность; в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю) 68 часов уроки, 34 часа внеурочная деятельность; в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю) 34 часа уроки, 68 часов внеурочная деятельность. На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Физическая культура»

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

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Результаты проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

Содержание курса внеурочной деятельности «Физическая культура с указанием форм организации и видов деятельности»

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игр.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

В разделе «Общая и физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяется после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

Основы знаний

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.

Правила мини – баскетбола.

История возникновения волейбола.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя -от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест.

Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Приём и передача мяча двумя руками снизу.

Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.

Групповые и тактические действия. подача мяча.

Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.

Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.

Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.

Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.

Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

Основы знаний.

Жесты судей игры в баскетбол.

Правила игры в волейбол.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.

Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.

Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.

Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.

Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.

Игра в баскетбол.

Игра в баскетбол.

Игра в баскетбол.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.

Стартовая стойка(исходные положения)в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперед. Приём мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.

Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.

Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.

Броски теннисного мяча на точность с 4-5 м., на дальность

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

Основы знаний

Правила игры. Жесты судей.

Участие в судействе соревнований.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.

Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага.

Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.

Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.

Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.

Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.

Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.

Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.

Упражнения с мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

Прыжки через скакалку с разной амплитудой.

Упражнения с предметами.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.

Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.

Бросок после остановки. Штрафной бросок.

Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Позиционная игра против зонной защиты.

Позиционная игра против зонной защиты.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Игра по правилам(4ч).

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

Нападающий удар. Блокирование.

Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку.

Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку.

Выбор места при приёме нижней и верхней подач.

Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.

Игра по правилам.(4ч).

Общефизическая подготовка

Челночный бег на разную дистанцию.

Бег с ускорением.

Упражнения с предметами(гантели, эспандеры).

Кроссовый бег.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Передача с активным сопротивлением противника.

Штрафной бросок. Бросок полукрюком, крюком.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.

Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита.

Штрафной бросок. Бросок с дальней линии.

Ведение с активным сопротивлением защитника.

Совершенствование навыков игры (6ч).

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи.

Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.

Блокирование одиночное и групповое.

Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков.

Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.

Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Совершенствование навыков игры (6ч).

Общефизическая подготовка

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание мячей в движущуюся цель.

Упражнения с предметами.

Кроссовый бег.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	№урока в разделе /теме	Наименование темы урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	1	История развития баскетбола.	05.09.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/
2	2	Правила мини - баскетбола	12.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/
3	3	История возникновения волейбола.	19.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
4	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	26.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/
5	2	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	03.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/
6	3	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.	10.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/
7	4	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.	17.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/
8	5	Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	24.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/
9	6	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	07.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/
10	7	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	14.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/
11	8	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	21.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/

12	9	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	28.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/
13	10	Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	05.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/
14	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	12.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
15	2	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	19.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
16	3	Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	26.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
17	4	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	09.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
18	5	Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.	16.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
19	6	Групповые и тактические действия. Подача мяча.	23.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
20	7	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча.	30.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
21	8	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	06.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/
22	9	Игра по правилам.	13.02	
23	10	Игра по правилам.	20.02	
24	1	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости.	27.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
25	2	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.	05.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
26	3	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно - силовых.	12.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
27	4	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.	19.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/
28	5	Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.	02.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/
29	6	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на	09.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/

		максимальной скорости на отрезках до 15 м.		
30	7	Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м.	16.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/
31	8	Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	23.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/
32	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	30.04	
33	2	Игра в баскетбол. Разбор ошибок	07.05	
34	3	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	14.05	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	№урока В разделе /теме	Наименование темы урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	1	Жесты судей игры в баскетбол.	01.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
2	2	Правила игры в волейбол.	01.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
3	1	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.	01.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
4	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	01.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
5	3	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
6	4	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника.	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
7	5	Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
8	6	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
9	7	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/

		против игрока с мячом и без мяча.		
10	8	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
11	9	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/
12	10	Игра в баскетбол.	29.12	
13	11	Игра в баскетбол.	29.12	
14	12	Игра в баскетбол.	04.01	
15	1	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность.	04.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
16	2	Стартовая стойка(исходные положения)в сочетании с перемещениями.	04.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
17	3	Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками.	04.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
18	4	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.	14.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
19	5	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2.	14.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
20	6	Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.	14.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
21	7	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	21.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
22	8	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	21.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
23	9	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке).	21.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
24	10	Игра по правилам.	28.03	
25	11	Игра по правилам.	28.03	
26	12	Игра по правилам.	28.03	
27	1	Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения.	28.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/

28	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.	28.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
29	3	Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно- спиной.	23.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/
30	4	Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой.	23.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/
31	5	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке	23.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
32	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	24.05	
33	2	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	24.05	
34	3	Игра в волейбол. Разбор ошибок	24.05	

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ урока	№урока в разделе /теме	Наименование темы урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	1	Правила игры. Жесты судей.	01.11	https://infourok.ru/zhesti-sudey-v-basketbole-1229278.html?ysclid=loha6orh7p736057863
2	2	Участие в судействе соревнований.	01.11	https://infourok.ru/metodika-provedeniya-sorevnovaniy-sostav-i-obyazannosti-sudej-obslyuzhivayushih-sorevnovaniya-4233440.html?ysclid=loha7qwlpi238541798
3	1	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным	01.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/

		сопротивлением противника.		
4	2	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита.	01.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
5	3	Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
6	4	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок.	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
7	5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
8	6	Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков.	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
9	7	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.	30.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
10	8	Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.	30.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
11	9	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита	30.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
12	10	Игра по правилам.	30.12	
13	11	Игра по правилам.	05.01	
14	12	Игра по правилам.	05.01	
15	1	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи.	05.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
16	2	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии.	05.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
17	3	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
18	4	Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
19	5	Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению.	22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/
20	6	Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх.	22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/

21	7	Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	23.03	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-po-volejbolu-7-klass-4973624.html?ysclid=lohagsfxp7766923880
22	8	Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.	23.03	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-po-volejbolu-7-klass-4973624.html?ysclid=lohagsfxp7766923880
23	9	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой.	23.03	https://infourok.ru/otkrytyj-urok-po-volejbolu-7-klass-4973624.html?ysclid=lohagsfxp7766923880
24	10	Игра по правилам.	23.03	
25	11	Игра по правилам.	30.03	
26	12	Игра по правилам.	30.03	
27	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	30.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/
28	2	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	18.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/
29	3	Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.	18.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/
30	4	Прыжки через скакалку с разной амплитудой.	18.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
31	5	Упражнения с предметами.	18.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
32	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	24.05	
33	2	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	24.05	
34	3	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	24.05	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ урока	№урока в разделе /теме	Наименование темы урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	1	Судейство. Совершенствование правил игры.	30.10	https://infourok.ru/zhesti-sudey-v-basketbole-1229278.html?ysclid=loha6orh7p736057863
2	1	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	30.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/

3	2	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.	30.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/
4	3	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита.	30.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
5	4	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении.	31.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
6	5	Бросок после остановки. Штрафной бросок.	31.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
7	6	Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.	31.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
8	7	Позиционная игра против зонной защиты.	31.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/
9	8	Позиционная игра против зонной защиты.	02.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/
10	9	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	02.12	
11	10	Игра по правилам.	02.12	
12	11	Игра по правилам.	02.12	
13	12	Игра по правилам.	23.12	
14	13	Игра по правилам.	23.12	
15	1	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.	23.12	https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-teoriya-igry-v-volejbol-8-klass-5464084.html?ysclid=lohaum38qc293723947
16	2	Нападающий удар. Блокирование.	23.12	https://pedsovet.su/load/219-1-0-57869
17	3	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	03.02	https://pedsovet.su/load/219-1-0-57874
18	4	Чередование способов подачи. Вторая передача из зоны 3 игроку.	03.02	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-otrabotka-pravil-igri-v-voleybol-923819.html?ysclid=lohb2afix7469037677
19	5	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	03.02	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-otrabotka-pravil-igri-v-voleybol-923819.html?ysclid=lohb2afix7469037677
20	6	Приём мяча от подачи и первая передача в зону 3, вторая – игроку.	03.02	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-otrabotka-pravil-igri-v-voleybol-

				923819.html?ysclid=loh2afix7469037677
21	7	Выбор места при приёме нижней и верхней подачи.	02.03	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-otrabotka-pravil-igri-v-voleybol-923819.html?ysclid=loh2afix7469037677
22	8	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	02.03	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-otrabotka-pravil-igri-v-voleybol-923819.html?ysclid=loh2afix7469037677
23	9	Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча.	02.03	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-otrabotka-pravil-igri-v-voleybol-923819.html?ysclid=loh2afix7469037677
24	10	Игра по правилам.	02.03	
25	11	Игра по правилам.	16.03	
26	12	Игра по правилам.	16.03	
27	13	Игра по правилам.	16.03	
28	1	Челночный бег на разную дистанцию.	27.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/
29	2	Бег с ускорением.	27.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/
30	3	Упражнения с предметами (гантели, эспандеры).	27.04	https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-s-ispolzovaniem-gantelij-4064963.html?ysclid=loh2afix7469037677
31	4	Кроссовый бег.	27.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/
32	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	18.05	
33	2	Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	18.05	
34	3	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	18.05	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока	№урока в разделе /теме	Наименование темы урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	1	Судейство. Совершенствование правил игры.	31.10	
2	1	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	31.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
3	2	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.	31.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/
4	3	Передача с активным сопротивлением противника.	31.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
5	4	Передача с активным сопротивлением противника.	01.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
6	5	Штрафной бросок	01.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
7	6	Бросок полукрюком, крюком.	01.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
8	7	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.	01.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
9	8	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок.	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
10	9	Зонная защита 3:2, 2:3.	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
11	10	Борьба за отскок от щита.	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
12	11	Штрафной бросок	02.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
13	12	Бросок с дальней линии.	03.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/
14	13	Ведение с активным сопротивлением защитника.	03.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
15	14	Ведение с активным сопротивлением защитника.	03.11	
16	15	Совершенствование навыков игры.	03.11	
17	16	Совершенствование навыков игры.	25.11	
18	17	Совершенствование навыков игры.	25.11	
19	18	Совершенствование навыков игры.	25.11	
20	19	Совершенствование навыков игры.	25.11	
21	20	Совершенствование навыков игры.	02.12	
22	21	Совершенствование навыков игры.	02.12	
23	22	Совершенствование навыков игры.	02.12	
24	23	Совершенствование навыков игры.	02.12	
25	1	Правила игры в волейбол	09.12	https://pedsovet.su/load/219-1-0-57874

26	2	Нижняя и верхняя подачи.	09.12	https://infourok.ru/volejbol-istoriya-razmery-ploshadki-pravila-priemy-igry-v-volejbol-9-klass-4430278.html?ysclid=lohbbum1x046418059
27	3	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.	09.12	https://pedsovet.su/load/219-1-0-57869
28	4	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач.	09.12	https://pedsovet.su/load/219-1-0-57869
29	5	Блокирование одиночное и групповое.	16.12	https://infourok.ru/volejbol-istoriya-razmery-ploshadki-pravila-priemy-igry-v-volejbol-9-klass-4430278.html?ysclid=lohbbum1x046418059
30	6	Блокирование одиночное и групповое.	16.12	
31	7	Подача мяча с разбега.	16.12	
32	8	Взаимодействие игроков.	16.12	https://infourok.ru/volejbol-istoriya-razmery-ploshadki-pravila-priemy-igry-v-volejbol-9-klass-4430278.html?ysclid=lohbbum1x046418059
33	9	Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.	04.01	
34	10	Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.	04.01	
35	11	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	04.01	https://infourok.ru/volejbol-istoriya-razmery-ploshadki-pravila-priemy-igry-v-volejbol-9-klass-4430278.html?ysclid=lohbbum1x046418059
36	12	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).	04.01	
37	13	Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий	08.01	https://infourok.ru/volejbol-istoriya-razmery-ploshadki-pravila-priemy-igry-v-volejbol-9-klass-4430278.html?ysclid=lohbbum1x046418059
38	14	Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий	08.01	
39	15	Совершенствование навыков игры.	08.01	

40	16	Совершенствование навыков игры.	08.01	
41	17	Совершенствование навыков игры.	03.02	
42	18	Совершенствование навыков игры.	03.02	
43	19	Совершенствование навыков игры.	03.02	
44	20	Совершенствование навыков игры.	03.02	
45	21	Совершенствование навыков игры.	24.02	
46	22	Совершенствование навыков игры.	24.02	
47	23	Совершенствование навыков игры.	24.02	
48	1	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	24.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
49	2	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	23.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
50	3	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	23.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/
51	4	Метание мячей в движущуюся цель.	23.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
52	5	Метание мячей в движущуюся цель.	23.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
53	6	Метание мячей в движущуюся цель.	30.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
54	7	Упражнения с предметами.	30.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
55	8	Упражнения с предметами.	30.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
56	9	Кроссовый бег.	30.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
57	10	Кроссовый бег.	30.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/
58	1	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	06.04	
59	2	Игра в баскетбол. Разбор ошибок	06.04	
60	3	Игра в баскетбол. Разбор ошибок	06.04	
61	4	Игра в баскетбол. Разбор ошибок	06.04	
62	5	Игра в баскетбол. Разбор ошибок	06.04	
63	6	Игра в баскетбол. Разбор ошибок	06.04	
64	7	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	27.04	
65	8	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	27.04	
66	9	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	27.04	
67	10	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	27.04	
68	11	Игра в волейбол. Разбор ошибок.	27.04	