

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Федоровская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Роман М.Н.
Протокол № 1
от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС
Прусакова Е.В.
Протокол № 1
от 30.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор школы
Пайль А.В.
Приказ № 654
от 31.08.2023 г.
школа №1



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
школьного спортивного клуба «Олимп»
(направление внеурочной деятельности «Спортивно-оздоровительное»)
Основное общее образование
5-9 классы

Учитель: Коновалов Виталий Владимирович, высшей категории.

2023 год

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по школьному спортивному клубу «Олимп» для обучающихся 5-9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 5 учебных лет

Цель: формирование у обучающихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол);
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1ч в неделю в (5,6,7,8,9 классах).

II. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности по школьному спортивному клубу «Олимп»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих умений:

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

-Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

-Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, 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;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой 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 объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной 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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 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;
- способность 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 составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры учащиеся

должны знать:

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

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

III. Содержание программы внеурочной деятельности по школьному спортивному клубу «Олимп»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по школьному спортивному клубу «Олимп» соответствуют возрастным особенностям учащихся, способствуют формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

К концу обучения по программе внеурочной деятельности по школьному спортивному клубу «Олимп» учащиеся получают возможность:

Первый год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов	
		Всего	Теория
1	Баскетбол	12	1
2	Волейбол	12	1
3	Футбол	10	1
	ИТОГО	34	3

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Основная стойка, стойка в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. построение в шеренгу. 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. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, запрыгивание 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. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении низко летящего и летящего на уровне головы.

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

Футбол

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

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

Второй год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов	
		Всего	Теория
1	Баскетбол	12	1
2	Волейбол	12	1
3	Футбол	10	1
	ИТОГО	34	3

Содержание курса

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

Баскетбол

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

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

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

Волейбол

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

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

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

Футбол

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

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Третий год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	О.Ф.П.
1	Баскетбол	12	1	11
2	Волейбол	12	1	11
3	Футбол	10	1	9
	ИТОГО	34	3	31

Содержание курса

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, запрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы.

Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). 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. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Четвертый год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов			
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.
1	Баскетбол	12	1	6	5
2	Волейбол	13	1	6	6
3	Футбол	10	1	4	4
	ИТОГО	34	3	16	15

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

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

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

Волейбол

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

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

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

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 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)

Пятый год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов			
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.
1	Баскетбол	12	1	6	5
2	Волейбол	13	1	6	6
3	Футбол	9	1	4	4
	ИТОГО	34	3	16	15

Содержание курса

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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

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

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления,

скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

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

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. Основы знаний.

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

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

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, 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.

Формы организации и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста, волейболиста, футболиста: техникой, тактикой или физической подготовки.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

IV. Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре

спортивно – оздоровительное направление «Мир спортивных игр»
5 класс – 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Баскетбол – 13 часов		
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Стойка игрока (исходные положения)	1
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
3	Передача от плеча	1
4	Передача от груди	1
5	Передача из-за головы	1
6	Передача в движении	1

7	Передача на месте и в движении	1
8	Перехват мяча при передаче.	1
9	Перехват мяча при ведении.	1
10	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1
11	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	1
12	Броски в кольцо “из под кольца”.	1
13	Броски в кольцо по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.	1
Волейбол – 13 часов		
14	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
15	Стойка игрока (исходные положения)	1
16	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
17	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
18	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
19	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
20	Игровое занятие	1
21	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
22	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
23	Эстафеты с различными способами перемещений	1
24	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1
25	Верхняя передача мяча над собой	1
26	Верхняя передача мяча над собой	1
Футбол – 9 часов		
27	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
28	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов; Подвижные игра: «Точная передача».	1
29	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	1
30	Передачи мяча в парах. Подвижные игра: «Попади в ворота».	1
31	Освоение техники ведения мяча.	1
32	Освоение техники остановки катящегося мяча.	1

33	Закрепить стойки и перемещения футболиста.	1
34	Закрепить удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Двусторонняя игра в футбол.	1

**IV. Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре спортивно – оздоровительное направление «Мир спортивных игр»
6 класс – 34 часа (1 час в неделю)**

№ п/п	тема	Кол-во часов
Баскетбол – 13 часов		
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	1
3	Броски в кольцо “из под кольца”.	1
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	1 25
5	Штрафной бросок.	1
6	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
7	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
8	Командные тактические действия в нападении и защите	1
9	Двухсторонняя учебная игра	1
10	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
11	Игры развивающие физические способности	1
12	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
13	Судейство учебной игры в баскетбол	1
Волейбол – 13 часов		
14	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
15	Верхняя передача мяча в парах	1
16	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
17	Игровое занятие	1
18	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
19	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	1

21	Игровое занятие	1
22	Нижняя передача над собой	
23	Нижняя передача над собой	1
24	Игровое занятие	1
25	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1
26	Учебная игра	1
Футбол		
27	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Остановка катящегося мяча.	1
28	Обучение техники передачи мяча.	1
29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
30	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма дуге. Подвижная игра: «Метко в цель».	1
31	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма с остановками по сигналу, Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Футбольный бильярд».	1
32	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма между стойками. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
33	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма с обводкой и стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Метко в цель».	1
34	Овладение техникой ударов по воротам. Подвижная игра: «Метко в цель». Учебная игра в футбол.	1

**IV. Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре спортивно – оздоровительное направление «Мир спортивных игр»
7 класс – 34 часа (1 час в неделю)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Баскетбол – 13 часов		
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Баскетбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1
2	Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1
3	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	1
4	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	1
5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением	1

	защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Быстрый прорыв (2x1). Спортивная игра «Баскетбол».	
6	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Спортивная игра «Баскетбол».	1
7	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Баскетбольные эстафеты. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1
8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3x3). Спортивная игра «Баскетбол».	1
9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3x1), Спортивная игра «Баскетбол».	1
10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3x1, 3x2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (3x1, 3x2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
Волейбол – 13 часов		
14	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке	1
16	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
17	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
18	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1
19	Волейбол. Прямой нападающий удар. Техника удара по мячу.	1
20	Подачи и удары.	1
21	Подачи и удары.	1
22	Волейбольные упражнения	1
23	Тактические действия	1
24	Игра по правилам.	1
25	Игра по правилам.	1
26	Игра по правилам.	1

Футбол		
27	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «футбол».	1
28	Техника ведения мяча ногами. Учебная игра.	1
29-30	Техника передач мяча ногами. Учебная игра.	2
31	Техника ударов по катящему мячу ногой. Учебная игра.	1
32	Жонглирование мячом ногами. Учебная игра.	1
33	Спортивная игра «Футбол»	1
34	Спортивная игра «Футбол»	1

IV. Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре

спортивно – оздоровительное направление «Мир спортивных игр»

8 класс – 34 часов (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Баскетбол – 13 часов		
1	Инструктаж по т/б. ОФП. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Positionное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Спортивная игра «Баскетбол».	1
2	СТП. Штрафной бросок. Positionное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.	1
3	ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Двусторонняя учебная игра.	1
4	СТП. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Positionное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2x1). Спортивная игра «Баскетбол». Двусторонняя учебная игра.	1
5	ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Positionное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Двусторонняя учебная игра	1
6	СТП. Групповые тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1
7	ОФП. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Групповые тактические действия в нападении, защите. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	1
8	СТП. Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Групповые тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1
9	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие трех игроков в нападении. Двусторонняя учебная игра.	1
10	СТП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1
11	ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические действия в нападении и	1

	защите. Двусторонняя учебная игра.	
12	СТП. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Комбинации из разученных элементов (ведение, остановки, броски, передачи). Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1
Волейбол – 13 часов		
13	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	1
14-15	ОФП. Прямой нападающий удар. Двусторонняя учебная игра.	2
16-17	ОФП. Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра.	2
18-19	ОФП. Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
20-22	СТП. Одиночное блокирование. Двусторонняя учебная игра.	3
23-25	СТП. Страховка при блокировании. Двусторонняя учебная игра.	3
Футбол -10 часов		
26	Инструктаж по т/б. Основные правила игры в футбол. Тактические действия в защите, нападении.	1
27	ОФП. Техника передвижения игрока. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Тактические действия в защите. Удар внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	1
28	СТП. Совершенствование техники ведения мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в нападении. Двусторонняя учебная игра.	1
29	ОФП. Остановка мяча грудью. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30-31	СТП. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	2
32-33	ОФП. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите, нападении. Двусторонняя учебная игра.	2
34	СТП. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите, нападении. Финт остановкой Двусторонняя учебная игра.	1

IV. Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре
спортивно – оздоровительное направление «Мир спортивных игр»
9 класс – 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Баскетбол – 13 часов		

1-2	Инструктаж по т/б. ОФП. Правила баскетбола. <i>Технические действия:</i> стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Спортивная игра «Баскетбол».	2
3	СТП. <i>Технические действия:</i> ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
4	ОФП. <i>Технические действия:</i> ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя учебная игра.	1
5	СТП. <i>Технические действия:</i> броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. Двусторонняя учебная игра.	1
6	ОФП. Игра в защите. <i>Тактические действия:</i> выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). Двусторонняя учебная игра	1
7	СТП. Игра в нападении. <i>Тактические действия:</i> Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя учебная игра.	1
8	ОФП. <i>Тактические действия:</i> диагностирование и тестирование. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Учебная игра.	1
9	СТП. <i>Тактические действия:</i> Игра по правилам баскетбола. Двусторонняя учебная игра.	1
10	ОФП. Судейство и организация соревнований. <i>Тактические действия:</i> Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Двусторонняя учебная игра.	1
11	СТП. <i>Тактические действия:</i> Участие в соревнованиях Двусторонняя учебная игра.	1
12	ОФП. <i>Тактические действия:</i> Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Двусторонняя учебная игра.	1
Волейбол – 13 часов		
13-14	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2
15	ОФП. Передача двумя руками назад. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Двусторонняя учебная игра.	1
16	ОФП. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1

	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя учебная игра.	
17-18	ОФП. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Двусторонняя учебная игра.	2
19	СТП. Одиночное блокирование и страховка. Двусторонняя учебная игра.	1
20	СТП. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Двусторонняя учебная игра.	1
21	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Двусторонняя учебная игра.	1
22	СТП. Судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1
23-25	ОФП. Соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	3
Футбол -9 часов		
26	Инструктаж по т/б. Основные правила игры в футбол. <i>Техника игры:</i> удары по мячу, остановка мяча. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
27	ОФП. <i>Техника игры:</i> ведение мяча, ложные движения (финты). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Двусторонняя учебная игра.	1
28	СТП. <i>Техника игры:</i> отбор мяча, перехват мяча. Двусторонняя учебная игра. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1
29	ОФП. <i>Техника игры:</i> вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра.	1
30	СТП. <i>Техника игры:</i> техника игры вратаря. Игра вратаря. Двусторонняя учебная игра.	1
31	ОФП. <i>Тактика игры:</i> тактические действия, тактика вратаря Двусторонняя учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
32	СТП. <i>Тактика игры:</i> тактика игры в нападении и защите Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1
33	ОФП. <i>Тактика игры:</i> судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
34	СТП. <i>Тактика игры:</i> соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1