

РАССМОТРЕНО

ШМО классных
руководителей

 О.С. Труженикова

Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР

 Е.В.Тимановская

от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора

МБОУ СОШ №16

 О.В.Кошелева
Приказ №103 от «29» 08
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Общефизическая подготовка
и спортивные игры»**

(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Кисловодск

2023

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-11 классов.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

1.2. Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

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

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
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 по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
---------------------	--

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

	4.Способность к волевому усилию	5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов
--	---------------------------------	--	--

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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.

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

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

2.3. Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;

3. Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
3. Палка гимнастическая.
4. Скакалка.
5. Мат гимнастический.
6. Фишки.
7. Обруч пластиковый детский.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Рулетка измерительная.
11. Щит баскетбольный тренировочный.
12. Сетка для переноса и хранения мячей.
13. Волейбольная сетка универсальная.
14. Сетка волейбольная.
15. Мяч малый (теннисный).
16. Гранаты для метания (500г, 700г).

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

4. Содержание учебного предмета.

5 класс

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди.

Волейбол. Прямая нижняя подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.

Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стоп. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.

6 класс Физическое совершенствование.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Техника остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Тактические действия в игре. Передача мяча в разные зоны площадки соперника.

Футбол. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу.

7класс

Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника верхней прямой подачи. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Техничко-тактические действия при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам.

8класс

Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Техника бега с изменением направления. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Тактические действия в нападении: стремительное нападение, позиционное нападение. Тактические действия в защите: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам. Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой. Техника приема мяча двумя руками снизу. Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам. Футбол. Техника удара по мячу. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы, удара подъемом. Техника остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

9класс

Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника передачи мяча

одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Тактические действия в защите: личная опека. Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам. Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол. Техника остановки мяча подошвой. Техника остановки мяча грудью. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Специальные упражнения для развития физических качеств футболиста. Игра в футбол по правилам

10-11 класс

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 полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

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

2. Специальная подготовка

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

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями

- 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.

5. Тематическое планирование.

5 класс

Баскетбол

1. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол.
2. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).
3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
4. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
5. Ловля и передача мяча в движении.
6. Ведение мяча. Общефизическая подготовка. Упражнения направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
7. Ведение мяча в движении.
8. Ведение мяча с изменением направления и скорости.
9. Бросок мяча двумя руками от груди.
10. Комбинация из освоенных элементов.
11. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
12. Тактика свободного нападения.
13. Нападение быстрым прорывом. Закаливание.
14. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.
15. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.
16. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).

Футбол

17. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Основные приемы игры.

18. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стоп.
 19. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
 20. Ведение мяча. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
 21. Ведение мяча с ускорением.
 22. Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.
 23. Игра в футбол. Тактические действия в игре.
- Волейбол
24. Инструктаж по технике безопасности во время занятий играм
 25. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек
 26. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд
 27. Передача мяча сверху двумя руками.
 28. Верхняя передача мяча над собой
 29. Прием и передача мяча снизу двумя руками.
 30. Игра по упрощенным правилам. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
 31. Прямая нижняя подача.
 32. Правила игры в волейбол
 33. Комбинации из освоенных элементов
 34. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в волейбол.

6 класс

Баскетбол

1. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.
2. Основные правила игры в баскетбол. Первая помощь при травмах и ушибах.
3. Техника передвижения в стойке баскетболиста.
4. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.
5. Техника ловли мяча после отскока от пола.
6. Ловля и передача мяча в движении. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
7. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.
8. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.
9. Ведение мяча на месте и в движении.
10. Техника ведения мяча с изменением направления движения.
11. Техника остановки прыжком.
12. Техника остановки двумя шагами.
13. Совершенствование техники остановок.
14. Комбинация из освоенных элементов.

15.Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

16.Игра в баскетбол по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

Футбол

17.Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.

Основные приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

18.Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Основные правила игры в футбол.

19.Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).

20.Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

21.Техника удара с разбега по катящемуся мячу

22.Игра в футбол по правилам.

Волейбол

23.Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми.

24.Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек

25.Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд

26.Верхняя передача мяча. Стойка игрока

27.Верхняя передача мяча над собой. Общефизическая подготовка.

28.Техника приёма и передачи мяча.

29.Техника нижней боковой подачи.

30.Совершенствование техники нижней боковой подачи

31.Техника верхней прямой подачи

32.Комбинации из освоенных элементов. Основные правила игры в волейбол.

33.Тактические действия в игре. Правила игры в волейбол

34.Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Игра в волейбол по правилам. Упражнения на расслабление мышц.

7класс

1Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.

2Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения.

3Техника ловли мяча после отскока от пола.

4Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

5Ведение мяча на месте.

6Ведение мяча в движении.

7Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.

8Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке

9Ведение мяча с изменением направления и скорости.

10Вырывание и выбивание мяча.

11Техника ведения мяча с изменением направления движения

12Комбинация из освоенных элементов.

- 13Тактика свободного нападения.
- 14Нападение быстрым прорывом.
- 15Игра в баскетбол по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

16Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Футбол

17Инструктаж по технике безопасности во время занятий по футболу. Основные приемы игры. 18Техника удара по с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

19Техника удара по с разбега по катящемуся мячу внешней стороной стопы.

20Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.

21Техничко-тактические действия при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из боковой линии.

22Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол

23Игра в футбол по правилам.

Волейбол

24Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

25Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).

26Верхняя передача мяча. Стойка игрока.

27Верхняя передача мяча над собой.

28Нижняя передача мяча. Общефизическая подготовка.

29Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

30Нижняя боковая подача.

31Совершенствование техники нижней боковой подачи.

32Техника верхней прямой подачи.

33Техника верхней прямой подачи. Правила игры в волейбол

34Игра в волейбол по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения на расслабление мышц.

8класс

- 1.Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми.
- 2.Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.
- 3.Передачи мяча на месте и в движении.
- 4.Ведение мяча на месте и в движении.
- 5.Техника поворотов с мячом на месте.
- 6.Техника бега с изменением направления.
- 7.Техника передачи мяча одной рукой от плеча.
- 8.Техника штрафного броска
- 9.Техника передачи мяча при встречном движении.
- 10.Техника вырывания и выбивания мяча.
- 11.Техника перехвата мяча во время передачи.

12. Техника перехвата мяча во время ведения.
13. Тактические действия в нападении: стремительное нападение, позиционное нападение.
14. Тактические действия в защите: подстраховка.
15. Игра в баскетбол.
16. Игра в баскетбол по правилам.

Футбол

17. Инструктаж по технике безопасности. Техника удара по мячу.
18. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы, удара подъемом. Техника остановки мяча подошвой.
19. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.
20. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
21. Тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Волейбол

22. Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом.
23. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой.
24. Верхняя передача мяча в парах.
25. Техника приема мяча двумя руками снизу.
26. Техника прямого нападающего удара.
27. Прямой нападающий удар. Нижняя боковая подача.
28. Нижняя боковая подача и прием подачи.
29. Нижняя прямая подача.
30. Верхняя прямая подача.
31. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.
32. Техника группового блокирования.
33. Специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста.
34. Игра в волейбол по правилам. Упражнения на расслабление мышц.

9класс

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях играми. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
2. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол.
3. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
4. Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением
5. Бросок двумя руками от головы в прыжке в мишень.
6. Техника передачи мяча одной рукой снизу.
7. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника передачи мяча одной рукой сбоку.
8. Техника передачи мяча одной рукой сбоку.
9. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.
10. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Техника броска мяча одной рукой в движении.

11. Техника броска мяча одной рукой в движении.
12. Техника штрафного броска. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
13. Ведение мяча на месте и в движении.
14. Тактические действия в защите: личная опека.
15. Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.
16. Игра в баскетбол по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

Футбол

17. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол.
18. Техника остановки мяча подошвой. Техника остановки мяча грудью.
19. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы
20. Техничко-тактические действия в защите и нападении.
21. Специальные упражнения для развития физических качеств футболиста.
22. Игра в футбол по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол,

Волейбол

23. Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
24. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол.
25. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке.
26. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине
27. Техника прямого нападающего удара.
28. Техника прямого нападающего удара. Нижняя боковая подача.
29. Нижняя прямая подача.
30. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.
31. Верхняя прямая подача. Общефизическая подготовка.
32. Верхняя прямая подача. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.
33. Тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам

10-11 класс

Баскетбол

1. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
2. Комбинация из 2 основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча на месте и в движении без

сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.

3. Передача и ловля мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

4. Ведение мяча. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли),

5. Броски в кольцо в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.

6. Выравнивание и выбивание мяча.

7. Игра в защите. 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

8. Игра в нападении 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).

9. Диагностирование и тестирование двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.

10. Двухсторонняя игра. Игра в баскетбол.

11. Судейство и организация соревнований. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.

12. Участие в соревнованиях,

13. Волейбол. Верхняя передача двумя

14. Передача мяча у сетки и в прыжке. Передача мяча сверху,

15. Передача двумя руками стоя спиной к цели.

16. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

17. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

18. Совершенствование приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.

19. Одиночное блокирование и страховка

20. Двусторонняя учебная упрощенным правилам.

21. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.

22. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите.

23. Командные тактические действия в нападении и защите

24. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.

25. Правила организация и проведения соревнований.

26. Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

27. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу, остановка мяча

28. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника.
30. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.
31. Отбор мяча, перехват
32. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
33. Тактические действия защитников и вратаря. Игра вратаря
34. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.

6. Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).