

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Департамент образования г. Шахты
МБОУ СОШ №50 г. Шахты

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Богдан С.Ю.

подпись

Ф.И.О.

Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Дубровская Л.Н.

подпись

Ф.И.О.

Приказ №126 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Чемпион

для обучающихся 5-9 классов

г. Шахты, 2023

Пояснительная записка

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Рабочая программа внеурочной деятельности « Спортивные игры» составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

Актуальность.

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. 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.

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год. Процент пассивности 0%

| 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. |

Результаты освоения курса

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 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 исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- 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.

Регулятивные:

-соотнесение известного и неизвестного; -планирование; -оценка;

- способность к волевому усилию;

Познавательные:

- 1.Формулирование цели
- 2.Выделение необходимой информации
- 3.Структурирование
- 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- 5.Рефлексия
- 6.Анализ и синтез
- 7.Сравнение
- 8.Классификации
- 9.Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

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 укрепления 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 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 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.

Воспитательные результаты.

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10

метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

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

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении

– низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. 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»

6 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

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

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и 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».

7 класс.

Общая физическая подготовка

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

Волейбол

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 (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча

между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс.

Общая физическая подготовка

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

Баскетбол

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).

9 класс.

Общая физическая подготовка

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

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

Баскетбол

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 ногами 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. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – 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.

Тематическое планирование 5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Баскетбол | | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности. Баскетбол – история развития. | 1 | - | - | nsportal.ru . РЭШ |
| 1.2 | Стойки и перемещения баскетболиста | 2 | - | 2 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 1.3 | Остановки: прыжком в два шага | 1 | - | 1 | http://www.gtonormy.ru/page/5 |
| 1.4 | Передачи и ловля мяча | 2 | - | 2 | Rutube.ru |
| 1.5 | Ведение мяча | 2 | 1 | 1 | Youtube.com. , РЭШ |
| 1.6 | Броски в кольцо | 2 | - | 2 | Rutube.ru |
| 1.7 | Подвижные игры на базе баскетбола | 2 | - | 2 | Youtube.com. , РЭШ |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| Раздел 2. Волейбол | | | | | |
| 2.1 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 2 | - | 2 | Rutube.ru |
| 2.2 | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 2 | - | 2 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 2.3 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 2 | - | 2 | Youtube.com. , РЭШ |
| 2.4 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 3 | - | 3 | Rutube.ru |
| 2.5 | Подвижные игры и эстафеты | 3 | - | 3 | Youtube.com. , РЭШ |
| Итого по разделу | | 12 | | | |

| Раздел 3. Футбол | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|---|
| 3.1 | Техника безопасности. Футбол – история развития. | 1 | - | 1 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 3.2 | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 | - | 1 | Youtube.com., РЭШ |
| 3.3 | Удары внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, неподвижному мячу с места с одного двух шагов | 2 | - | 2 | РЭШ, http://collection.edu.ru/ |
| 3.4 | Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии. | 1 | - | 1 | nsportal.ru . РЭШ |
| 3.5 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах | 2 | - | 2 | РЭШ, http://collection.edu.ru/ |
| 3.6 | Игра в футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры с элементами футбола. | 3 | - | 3 | nsportal.ru . РЭШ |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| Итого | | 34 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 1 | 32 | |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Баскетбол | | | | | |
| 1.1 | ПТБ во время занятий спортивными играми | 1 | | 1 | nsportal.ru . РЭШ |
| 1.2 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 | | 1 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 1.3 | Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений | 1 | | 1 | http://www.gtonormy.ru/page/5 |
| 1.4 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 2 | | 2 | Rutube.ru |
| 1.5 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 | | 1 | Youtube.com., РЭШ |

| | | | | | |
|---------------------------|--|----|---|---|---|
| 1.6 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 1 | | 1 | Rutube.ru |
| 1.7 | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | | 1 | Youtube.com., РЭШ |
| 1.8 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без Изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 2 | | 2 | РЭШ, http://collection.edu.ru/ |
| 1.9 | Учебная игра. Участие в соревнованиях | 2 | | 2 | Youtube.com., РЭШ |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| Раздел 2. Волейбол | | | | | |
| 2.1 | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой | 3 | | 3 | Rutube.ru |
| 2.2 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 | | 2 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 2.3 | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 2 | | 2 | Youtube.com., РЭШ |
| 2.4 | Закрепление техники приема мяча с подачи | 2 | | 2 | Rutube.ru |
| 2.5 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 3 | | 3 | Youtube.com., РЭШ |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| Раздел 3. Футбол | | | | | |
| 3.1 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 | | 1 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 3.2 | Ведение мяча внешней и внутренней Частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 2 | | 2 | Youtube.com., РЭШ http://collection.edu.ru/ |
| 3.3 | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 | 1 | | РЭШ, http://collection.edu.ru/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|
| 3.4 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | 6 | 1 | 5 | nsportal.ru . РЭШ |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| Итого | | 34 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 2 | 32 | |

7 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Баскетбол | | | | | |
| 1.1 | ПТБ во время занятий спортивными играми | 1 | | 1 | nsportal.ru . РЭШ |
| 1.2 | 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). | 2 | | 2 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 1.3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | | 1 | http://www.gtonormy.ru/page/5 |
| 1.4 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 2 | | 2 | Rutube.ru |
| 1.5 | Броски в кольцо | 2 | | 2 | Youtube.com., РЭШ |
| 1.6 | Игра в защите и в нападении | 1 | | 1 | Rutube.ru |
| 1.7 | Игра по правилам. Участие в школьных соревнованиях. | 3 | 1 | 2 | Youtube.com., РЭШ |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| Раздел 2. Волейбол | | | | | |
| 2.1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 2 | | 2 | Rutube.ru |
| 2.2 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 | | 2 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 2.3 | Закрепление техники передачи | 2 | | 2 | Youtube.com., РЭШ |
| 2.4 | Верхняя прямая подача | 1 | | 1 | Rutube.ru, nsportal.ru . РЭШ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|---|
| 2.5 | Закрепление техники приема мяча с подачи | 1 | | 1 | Youtube.com., РЭШ |
| 2.6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 4 | 1 | 3 | |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| Раздел 3. Футбол | | | | | |
| 3.1 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. | 3 | | 3 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 3.2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов | 2 | | 2 | Youtube.com., РЭШ |
| 3.3 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 5 | 1 | 4 | РЭШ, http://collection.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| Итого | | 34 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 1 | 32 | |

8 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Баскетбол | | | | | |
| 1.1 | 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). | 1 | | 1 | nsportal.ru . РЭШ |
| 1.2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 2 | | 2 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 1.3 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 2 | | 2 | http://www.gtonormy.ru/page/5 |
| 1.4 | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, | 2 | | 2 | Rutube.ru |

| | | | | | |
|--|---|-----|---|----|---|
| | после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра | | | | |
| 1.5 | Тактика игры в защите. | 1 | | 1 | Youtube.com., РЭШ |
| 1.6 | Тактика игры в нападении. | 1 | | 1 | Rutube.ru |
| 1.7 | Игра по правилам мини- баскетбола. | 3 | 1 | 2 | Youtube.com., РЭШ |
| Итого по разделу | | .12 | | | |
| Раздел 2. Волейбол | | | | | |
| 2.1 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3) | 2 | | 2 | Rutube.ru |
| 2.2 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 | | 2 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 2.3 | Совершенствование верхней прямой подачи | 2 | | 2 | Youtube.com., РЭШ |
| 2.4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. | 1 | | 1 | Rutube.ru |
| | Одиночное блокирование. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 2 | | 2 | |
| 2.5 | Двусторонняя учебная игра | 3 | 1 | 2 | Youtube.com., РЭШ |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| Раздел 3. Футбол | | | | | |
| 3.1 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. | 2 | | 2 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 3.2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | 3 | | 3 | Youtube.com., РЭШ |
| 3.3 | Игра вратаря. Удары от ворот с земли и с рук | 1 | | 1 | РЭШ, http://collection.edu.ru/ |
| 3.4 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | 4 | 1 | 3 | nsportal.ru . РЭШ |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| Итого | | 34 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 3 | 31 | |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------------------------|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Баскетбол | | | | | |
| 1.1 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | 1 | | 1 | nsportal.ru . РЭШ |
| 1.2 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 1 | | 1 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 1.3 | 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. | 2 | | 2 | http://www.gtonormy.ru/page/5 |
| 1.4 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. | 2 | | 2 | Rutube.ru |
| 1.5 | 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». | 1 | | 1 | Youtube.com., РЭШ |
| 1.6 | Игра по правилам баскетбола. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 5 | 1 | 4 | Rutube.ru |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| Раздел 2. Волейбол | | | | | |
| 2.1 | Верхняя передача двумя руками в прыжке | 1 | | 1 | Rutube.ru |
| 2.2 | Передача двумя руками назад | 2 | | 2 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 2.3 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 2 | | 2 | Youtube.com., РЭШ |

| | | | | | |
|--|---|----|---|----|---|
| 2.4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | 2 | | 2 | Rutube.ru |
| 2.5 | Игры и игровые задания по Упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 5 | 1 | 4 | Youtube.com., РЭШ |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| Раздел 3. Футбол | | | | | |
| 3.1 | Удары по мячу, остановка мяча | 2 | | 2 | infourok.ru , nsportal.ru . |
| 3.2 | Ведение мяча, ложные движения (финты). | 1 | | 1 | Youtube.com., РЭШ |
| 3.3 | Отбор мяча, перехват мяча | 1 | | 1 | РЭШ, http://collection.edu.ru/ |
| 3.4 | Вбрасывание мяча | 1 | | 1 | nsportal.ru . РЭШ |
| 3.5 | Техника игры вратаря | 1 | | 1 | РЭШ, http://collection.edu.ru/ |
| 3.6 | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству | 4 | 1 | 3 | |
| Итого по разделу | | . | | | |
| Итого | | 34 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 1 | 32 | |

Интернет ресурсы ЦОР:

Rutube.ru ; <http://www.gto-normy.ru/page/5>; Youtube.com., РЭШ
infourok.ru; nsportal.ru; РЭШ, <http://collection.edu.ru/>

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Сетка волейбольная | 2 штуки |
| 2. Мячи волейбольные | 15 штук |
| 3. Мячи баскетбольные | 15 штук |
| 4. Мячи футбольные | 5 штук |
| 5. Гимнастическая стенка | 6 пролетов |
| 6. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 7. Скакалки | 12 штук |
| 8. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук |
| 9. Рулетка измерительная | 1 штука |
| 10. Аптечка | |

