

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Мир спортивных игр»**  
**(5-9 классы)**

Направление внеурочной деятельности:

*Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов*

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 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 учащихся 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 1 час в неделю (5-7, 9 классы – 34 часа, 8 класс – 35 часов).

### **Планируемые результаты освоения учащимися 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 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 укрепление 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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению спортивные игры соответствуют возрастным особенностям учащихся, способствуют формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

К концу обучения по внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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 3х10 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 3x10 метров, 6x10 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	5	4
ИТОГО		35	3	17	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 3х10 метров, 6х10 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 полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

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

## *2. Специальная подготовка*

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

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

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

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

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

**Поурочное 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	Дата план.	Дата факт.
<b>Баскетбол – 13 часов</b>				
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		
<b>Волейбол – 13 часов</b>				
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		
<b>Футбол – 9 часов</b>				
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		

**Поурочное 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	Дата план.	Дата факт.
<b>Баскетбол – 13 часов</b>				
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		
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		
<b>Волейбол – 13 часов</b>				
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	1		

	площадки			
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		
<b>Футбол – 8 часов</b>				
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 стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Метко в цель».	1		
34	Овладение техники ударов по воротам. Подвижная игра: «Метко в цель». Учебная игра в футбол.	1		

**Поурочное 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	Дата план	Дата факт
<b>Баскетбол – 13 часов</b>				
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 защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	1		
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 (2х1). 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 (3х3). Спортивная игра «Баскетбол».	1		
9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1), 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 (2х2, 3х2), 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 (2х2, 3х2), 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 (3х1, 3х2), 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 (3х1, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол».	1		
<b>Волейбол – 13 часов</b>				
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. <b>Техника удара по мячу.</b>	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		
<b>Футбол- 8 часов</b>				
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		

**Поурочное планирование внеурочной деятельности  
по физической культуре  
спортивно – оздоровительное направление  
«Мир спортивных игр»  
8 класс – 35 часов (1 час в неделю)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
<b>Баскетбол – 13 часов</b>				
1	Инструктаж по т/б. ОФП. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Спортивная игра «Баскетбол».	1		
2	СТП. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 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. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол». Двусторонняя учебная игра.	1		
5	ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 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 (2х1). 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	1		

	игроков в нападении. Двусторонняя учебная игра.			
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 защите. Двусторонняя учебная игра.	1		
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		
<b>Волейбол – 13 часов</b>				
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		
<b>Футбол -10 часов</b>				
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	1		



	стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.			
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		
34-35	СТП. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите, нападении. Финт остановкой Двусторонняя учебная игра.	2		

**Поурочное 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	Дата план.	Дата факт.
<b>Баскетбол – 13 часов</b>				
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 нападение и защите через «заслон».	1		

	Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). Двусторонняя учебная игра			
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 нападение 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		
<b>Волейбол – 13 часов</b>				
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	1		

	нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 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		
<b>Футбол -9 часов</b>				
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	1		

	сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Двусторонняя учебная игра.			
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		