Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №14»

****

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**спортивно-оздоровительной направленности**

**«Спортивные игры» 5-9 классы**

Составитель: Боярских О.В.,

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

г.Сысерть

2022 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (вариант 1) МАОУ ООШ №14; Учебного плана на 2021-22 учебный год МАОУ ООШ №14; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении ФГОС федерального образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 — 16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

• укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

• развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

• приобретение знаний в области спортивных игр, теоретических сведений по физкультуре;

• развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

• формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

• усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на занятиях.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на занятиях спортивными играми — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Материал программы предполагает изучение основ четырех спортивных игр: баскетбола, гандбола, волейбола, футбола. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

**Ценностные ориентиры содержания курса**

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: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно- важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

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.

Принципы спортивной подготовки школьников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности*определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности*предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа рассчитана на 68 часа (2 час в неделю, 34 учебные недели). Режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

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. 45 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 и физическим 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.

Формы работы:

индивидуальная (каждый ребенок должен сделать самостоятельно задания,упражнения);

групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);

коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной композиции дети работают все вместе, не разделяя обязанностей).

**Содержание программы**

Первый год обучения

*Общая физическая подготовка – 10 ч.*

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 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, 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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

*Баскетбол -19 ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы*,*кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

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. Спортивные игры с мячом.

*Волейбол- 20 ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях волейболом. 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?» .Спортивные игры с мячом.

*Футбол -16 ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях футболом. 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». Спортивные игры с мячом.

Второй год обучения

*Общая физическая подготовка- 10 ч*

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, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание поимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

*Баскетбол -19 ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

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- 20 ч*

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 – 16 ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая 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

*Общая физическая подготовка – 10 ч*

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, 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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

*Баскетбол- 19 ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

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- 20ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. 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 – 16ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях футболом. 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».

Четвертый год обучения

*Общая физическая подготовка – 10 ч*

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, 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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

*Баскетбол- 19 ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

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 – 20 ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях волейболом. 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 –16 ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях футболом. 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

Общая физическая подготовка - 10 ч

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. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

*Баскетбол-19 ч*

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

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 – 20 ч*

1.*Основы знаний.*Техника безопасности на занятиях волейболом. 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 - 16 ч*

1.*Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. 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. Сжимание 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 ударам 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.

**Планируемые результаты**

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, предметные результаты.

*Личностные результаты*у обучающихся:

- сформировано положительное отношение к игровой и учебной деятельности, мотивация к совместной деятельности со сверстниками и педагогами;

- сформированы элементарные умения саморегуляции поведения в соответствии с дисциплинарными правилами и нормами;

*предметные*– через формирование основных элементов знания,

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.

*Виды БУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:*

Самоопределение

Соотнесение известного и неизвестного

Планирование

Оценка

Способность к волевому усилию

Формулирование цели

Выделение необходимой информации

Выбор эффективных способов решения учебной задачи

Рефлексия

Действия постановки и решения проблемы

Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Постановка вопросов

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. В ходе реализация 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 своем здоровье;

применять коммуникативные 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 выбор

*получат 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 (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);

диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

участие в соревнованиях.

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** | **Часы** |
| **Общая физическая подготовка** | | | **10** |
| 1 | Основная стойка, построение в шеренгу. |  | 1 |
| 2 | Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. |  | 1 |
| 3 | Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. |  | 1 |
| 4 | Бег по кругу, с изменением направления и скорости. |  | 1 |
| 5 | Бег на маленькие дистанции до 100 метров |  | 1 |
| 6 | Бег на выносливость до 1 км |  | 1 |
| 7 | Бег до 5 минут |  | 1 |
| 8 | Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. |  | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность и в цель. |  | 1 |
| 10 | Метание на дальность отскока от стены, щита. |  | 1 |
| **Баскетбол** | | | **19** |
| 11 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы*,*кости и суставы. |  | 1 |
| 12 | Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. |  | 1 |
| 13 | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); |  | 1 |
| 14 | Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); |  | 1 |
| 15 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча); |  | 1 |
| 16 | Передача мяча (снизу, от груди, от плеча); |  | 1 |
| 17 | Ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. |  | 1 |
| 18 | Стойка игрока. |  | 1 |
| 19 | Передвижение в стойке |  | 1 |
| 20 | Остановка в движении по звуковому сигналу. |  | 1 |
| 21 | Подвижные игры: «Охотники и утки» |  | 1 |
| 22 | Подвижные игры: «Летает – не летает» |  | 1 |
| 23 | Игровые упражнения: «Брось – поймай» |  | 1 |
| 24 | Игровые упражнения: «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами |  | 1 |
| 25 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 26 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 27 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 28 | Учебная игра в стритбол |  | 1 |
| 29 | Учебная игра в стритбол |  | 1 |
| 30 | Учебная игра в стритбол |  | 1 |
| **Волейбол** | | | **20** |
| 31 | Техника безопасности на занятиях волейболом. |  | 1 |
| 32 | Волейбол – игра для всех |  | 1 |
| 33 | Основные линии разметки спортивного зала. |  | 1 |
| 34 | Положительные и отрицательные черты характера в игре. |  | 1 |
| 35 | Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. |  | 1 |
| 36 | Специальная разминка волейболиста. |  | 1 |
| 37 | Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения |  | 1 |
| 38 | Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения |  | 1 |
| 39 | Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения |  | 1 |
| 40 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. |  | 1 |
| 41 | Стойка игрока, передвижение в стойке. |  | 1 |
| 42 | Подвижные игры: «Брось и попади» |  | 1 |
| 43 | Подвижные игры: «Сумей принять» |  | 1 |
| 44 | Игровые упражнения «Брось – поймай» |  | 1 |
| 45 | Игровые упражнения «Кто лучший?» |  | 1 |
| 46 | Спортивные игры с мячом, подводящие к волейболу. |  | 1 |
| 47 | Спортивные игры с мячом, подводящие к волейболу |  | 1 |
| 48 | Спортивные игры с мячом, подводящие к волейболу |  | 1 |
| 49 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам |  | 1 |
| 50 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам |  | 1 |
| 51 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам |  | 1 |
| **Футбол** | | | **16** |
| 52 | Техника безопасности на занятиях футболом |  | 1 |
| 53 | Влияние занятий футболом на организм школьника. |  | 1 |
| 54 | Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. |  | 1 |
| 55 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. |  | 1 |
| 56 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. |  | 1 |
| 57 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. |  | 1 |
| 58 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. |  | 1 |
| 59 | Передачи мяча в парах |  | 1 |
| 60 | Передачи мяча в парах |  | 1 |
| 61 | Передачи мяча в тройках |  | 1 |
| 62 | Передачи мяча в тройках |  | 1 |
| 63 | Игровые упражнения «Точная передача» |  | 1 |
| 64 | Игровые упражнения «Попади в ворота» |  | 1 |
| 65 | Спортивные игры с мячом |  | 1 |
| 66 | Спортивные игры с мячом |  | 1 |
| 67 | Спортивные игры с мячом |  | 1 |
| 68 | Пробные игры в футбол по упрощенным правилам |  | 1 |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** | **Часы** |
| **Общая физическая подготовка** | | | **10** |
| 1 | Упражнения для формирования осанки. |  | 1 |
| 2 | Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. |  | 1 |
| 3 | Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. |  | 1 |
| 4 | Бег по кругу, с изменением направления и скорости. |  | 1 |
| 5 | Бег с высокого старта на 30, 40 метров. |  | 1 |
| 6 | Бег с преодолением препятствий. |  | 1 |
| 7 | Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. |  | 1 |
| 8 | Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. |  | 1 |
| 9 | Броски набивного мяча 1 кг. |  | 1 |
| 10 | Упражнения с мячом. |  | 1 |
| **Баскетбол** | | | **19** |
| 11 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. |  | 1 |
| 12 | В чём сила командной игры. |  | 1 |
| 13 | Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. |  | 1 |
| 14 | Остановка прыжком. |  | 1 |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |  | 1 |
| 16 | Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу |  | 1 |
| 17 | Ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. |  | 1 |
| 18 | Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. |  | 1 |
| 19 | Передвижение в стойке |  | 1 |
| 20 | Остановка в движении по звуковому сигналу. |  | 1 |
| 21 | Подвижные игры: «Мяч среднему», |  | 1 |
| 22 | Подвижные игры: «Мяч соседу» |  | 1 |
| 23 | Эстафета с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. |  | 1 |
| 24 | Эстафета с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. |  | 1 |
| 25 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 26 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 27 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 28 | Учебная игра в стритбол |  | 1 |
| 29 | Учебная игра в стритбол |  | 1 |
| 30 | Учебная игра в стритбол |  | 1 |
| **Волейбол** | | | **20** |
| 31 | Техника безопасности на занятиях волейболом. |  | 1 |
| 32 | Основные правила игры в волейбол. |  | 1 |
| 33 | Что такое безопасность на спортивной площадке. |  | 1 |
| 34 | Правила безопасности при занятиях спортивными играми. |  | 1 |
| 35 | Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья. |  | 1 |
| 36 | Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. |  | 1 |
| 37 | Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения |  | 1 |
| 38 | Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения |  | 1 |
| 39 | Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения |  | 1 |
| 40 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. |  | 1 |
| 41 | Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. |  | 1 |
| 42 | Подвижные игры: «Волна» |  | 1 |
| 43 | Подвижные игры: «Неудобный бросок» |  | 1 |
| 44 | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. |  | 1 |
| 45 | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. |  | 1 |
| 46 | Спортивные игры с мячом, подводящие к волейболу. |  | 1 |
| 47 | Спортивные игры с мячом, подводящие к волейболу |  | 1 |
| 48 | Спортивные игры с мячом, подводящие к волейболу |  | 1 |
| 49 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 50 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 51 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| **Футбол** | | | **16** |
| 52 | Техника безопасности на занятиях футболом |  | 1 |
| 53 | Утренняя физическая зарядка. |  | 1 |
| 54 | Пред матчевая разминка |  | 1 |
| 55 | Что запрещено при игре в футбол |  | 1 |
| 56 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. |  | 1 |
| 57 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. |  | 1 |
| 58 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. |  | 1 |
| 59 | Остановка катящегося мяча. |  | 1 |
| 60 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. |  | 1 |
| 61 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. |  | 1 |
| 62 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. |  | 1 |
| 63 | Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы |  | 1 |
| 64 | Подвижные игры: «Гонка мячей» |  | 1 |
| 65 | Подвижные игры: «Метко в цель» |  | 1 |
| 66 | Подвижные игры: «Футбольный бильярд» |  | 1 |
| 67 | Учебная игра в футбол |  | 1 |
| 68 | Учебная игра в футбол |  | 1 |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** | **Часы** |
| **Общая физическая подготовка** | | | **10** |
| 1 | Упражнения для формирования осанки. |  | 1 |
| 2 | Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. |  | 1 |
| 3 | Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. |  | 1 |
| 4 | Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. |  | 1 |
| 5 | Бег с преодолением препятствий. |  | 1 |
| 6 | Челночный бег 6х10 метров |  | 1 |
| 7 | Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. |  | 1 |
| 8 | Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. |  | 1 |
| 9 | Броски набивного мяча 1 кг. |  | 1 |
| 10 | Упражнения с гантелями. |  | 1 |
| **Баскетбол** | | | **19** |
| 11 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. |  | 1 |
| 12 | Питание и его значение для роста и развития. |  | 1 |
| 13 | Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? |  | 1 |
| 14 | Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. |  | 1 |
| 15 | Остановка в два шага и прыжком. |  | 1 |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. |  | 1 |
| 17 | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. |  | 1 |
| 18 | Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. |  | 1 |
| 19 | Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. |  | 1 |
| 20 | Остановка в движении по звуковому сигналу. |  | 1 |
| 21 | Подвижные игры: «Попади в кольцо», |  | 1 |
| 22 | Подвижные игры: «Гонка мяча» |  | 1 |
| 23 | Эстафета с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. |  | 1 |
| 24 | Эстафета с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. |  | 1 |
| 25 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 26 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 27 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 28 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| 29 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| 30 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| **Волейбол** | | | **20** |
| 31 | Техника безопасности на занятиях волейболом. |  | 1 |
| 32 | Основные правила игры в волейбол. |  | 1 |
| 33 | Самоконтроль и его основные приёмы. |  | 1 |
| 34 | Понятие о здоровом образе жизни. |  | 1 |
| 35 | Режим дня и здоровый образ жизни. |  | 1 |
| 36 | Утренняя физическая зарядка. |  | 1 |
| 37 | Приём мяча снизу двумя руками. |  | 1 |
| 38 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. |  | 1 |
| 39 | Нижняя прямая подача. |  | 1 |
| 40 | Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. |  | 1 |
| 41 | Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. |  | 1 |
| 42 | Подвижные игры: «Не давай мяча водящему» |  | 1 |
| 43 | Подвижные игры: «Круговая лапта» |  | 1 |
| 44 | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. |  | 1 |
| 45 | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. |  | 1 |
| 46 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 47 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 48 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 49 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 50 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 51 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| **Футбол** | | | **16** |
| 52 | Техника безопасности на занятиях футболом |  | 1 |
| 53 | Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). |  | 1 |
| 54 | Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). |  | 1 |
| 55 | Закаливание организма зимой. |  | 1 |
| 56 | Удар ногой с разбега по неподвижному мячу. |  | 1 |
| 57 | Удар ногой с разбега по неподвижному мячу. |  | 1 |
| 58 | Удар ногой с разбега по 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. |  | 1 |
| 59 | Удар ногой с разбега по 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. |  | 1 |
| 60 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. |  | 1 |
| 61 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. |  | 1 |
| 62 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. |  | 1 |
| 63 | Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы |  | 1 |
| 64 | Подвижные игры: «Передал – садись» |  | 1 |
| 65 | Подвижные игры: «Передай мяч головой» |  | 1 |
| 66 | Учебная игра в футбол |  | 1 |
| 67 | Учебная игра в футбол |  | 1 |
| 68 | Учебная игра в футбол |  | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** | **Часы** |
| **Общая физическая подготовка** | | | **10** |
| 1 | Упражнения для формирования осанки. |  | 1 |
| 2 | Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. |  | 1 |
| 3 | Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. |  | 1 |
| 4 | Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. |  | 1 |
| 5 | Бег с преодолением препятствий. |  | 1 |
| 6 | Челночный бег 6х10 метров |  | 1 |
| 7 | Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. |  | 1 |
| 8 | Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. |  | 1 |
| 9 | Броски набивного мяча 1 кг. |  | 1 |
| 10 | Упражнения с гантелями. |  | 1 |
| **Баскетбол** | | | **19** |
| 11 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. |  | 1 |
| 12 | Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. |  | 1 |
| 13 | Повороты на месте. |  | 1 |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. |  | 1 |
| 15 | Остановка в два шага и прыжком. |  | 1 |
| 16 | Челночное ведение. |  | 1 |
| 17 | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. |  | 1 |
| 18 | Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. |  | 1 |
| 19 | Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. |  | 1 |
| 20 | Броски в движении после двух шагов. |  | 1 |
| 21 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| 22 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| 23 | Эстафета с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. |  | 1 |
| 24 | Эстафета с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. |  | 1 |
| 25 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 26 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 27 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 28 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| 29 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| 30 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| **Волейбол** | | | **20** |
| 31 | Техника безопасности на занятиях волейболом. |  | 1 |
| 32 | Физические качества человека и их развитие. |  | 1 |
| 33 | Приёмы силовой подготовки. |  | 1 |
| 34 | Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. |  | 1 |
| 35 | Приём мяча снизу двумя руками. |  | 1 |
| 36 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. |  | 1 |
| 37 | Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. |  | 1 |
| 38 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. |  | 1 |
| 39 | Нижняя прямая подача. |  | 1 |
| 40 | Нижняя прямая подача. |  | 1 |
| 41 | Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. |  | 1 |
| 42 | Подвижные игры: «Не давай мяча водящему» |  | 1 |
| 43 | Подвижные игры: «Пионербол» |  | 1 |
| 44 | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. |  | 1 |
| 45 | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. |  | 1 |
| 46 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 47 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 48 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 49 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 50 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 51 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| **Футбол** | | | **16** |
| 52 | Техника безопасности на занятиях футболом |  | 1 |
| 53 | Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. |  | 1 |
| 54 | Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ. |  | 1 |
| 55 | Закаливание организма зимой. |  | 1 |
| 56 | Удар ногой с разбега по неподвижному мячу. |  | 1 |
| 57 | Удар ногой с разбега по неподвижному мячу. |  | 1 |
| 58 | Удар ногой с разбега по 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. |  | 1 |
| 59 | Удар ногой с разбега по 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. |  | 1 |
| 60 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. |  | 1 |
| 61 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. |  | 1 |
| 62 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. |  | 1 |
| 63 | Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы |  | 1 |
| 64 | Учебная игра в футбол |  | 1 |
| 65 | Учебная игра в футбол |  | 1 |
| 66 | Учебная игра в футбол |  | 1 |
| 67 | Учебная игра в футбол |  | 1 |
| 68 | Учебная игра в футбол |  | 1 |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Дата** | **Часы** |
| **Общая физическая подготовка** | | | **10** |
| 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. |  | 1 |
| 2 | 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 |  | 1 |
| 3 | Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. |  | 1 |
| 4 | Бег с высокого старта на 100-200 метров. |  | 1 |
| 5 | Бег с преодолением препятствий. |  | 1 |
| 6 | Бег на 800 метров |  | 1 |
| 7 | Бег на 1000 метров |  | 1 |
| 8 | Бег на 1500 метров |  | 1 |
| 9 | Броски набивного мяча 1 кг. |  | 1 |
| 10 | Упражнения с гантелями. |  | 1 |
| **Баскетбол** | | | **19** |
| 11 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. |  | 1 |
| 12 | Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. |  | 1 |
| 13 | Повороты на месте. |  | 1 |
| 14 | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. |  | 1 |
| 15 | Остановка в два шага и прыжком. |  | 1 |
| 16 | Челночное ведение. |  | 1 |
| 17 | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. |  | 1 |
| 18 | Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. |  | 1 |
| 19 | Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. |  | 1 |
| 20 | Броски в движении после двух шагов. |  | 1 |
| 21 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| 22 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| 23 | Эстафета с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. |  | 1 |
| 24 | Эстафета с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки. |  | 1 |
| 25 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 26 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 27 | Спортивные игры с мячом, подводящие к баскетболу. |  | 1 |
| 28 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| 29 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| 30 | Учебная игра в баскетбол |  | 1 |
| **Волейбол** | | | **20** |
| 31 | Техника безопасности на занятиях волейболом. |  | 1 |
| 32 | Физические качества человека и их развитие. |  | 1 |
| 33 | Приёмы силовой подготовки. |  | 1 |
| 34 | Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. |  | 1 |
| 35 | Верхняя передача двумя руками в прыжке |  | 1 |
| 36 | Прямой нападающий удар. |  | 1 |
| 37 | Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. |  | 1 |
| 38 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. |  | 1 |
| 39 | Одиночное блокирование и страховка. |  | 1 |
| 40 | Одиночное блокирование и страховка. |  | 1 |
| 41 | Командные тактические действия в нападении и защите. |  | 1 |
| 42 | Командные тактические действия в нападении и защите. |  | 1 |
| 43 | Командные тактические действия в нападении и защите. |  | 1 |
| 44 | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. |  | 1 |
| 45 | Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. |  | 1 |
| 46 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 47 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 48 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 49 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 50 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| 51 | Учебная игра в волейбол |  | 1 |
| **Футбол** | | | **16** |
| 52 | Техника безопасности на занятиях футболом |  | 1 |
| 53 | Правила игры в футбол |  | 1 |
| 54 | Пояснения к правилам игры в футбол. |  | 1 |
| 55 | Роль команды и значение взаимопонимания для игры. |  | 1 |
| 56 | Роль капитана команды, его права и обязанности. |  | 1 |
| 57 | Правила соревнований, их организация и проведение. |  | 1 |
| 58 | Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. |  | 1 |
| 59 | Методы развития спортивной работоспособности футболистов. |  | 1 |
| 60 | Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность |  | 1 |
| 61 | Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. |  | 1 |
| 62 | Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. |  | 1 |
| 63 | Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. |  | 1 |
| 64 | Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. |  | 1 |
| 65 | Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. |  | 1 |
| 66 | Учебная игра в футбол |  | 1 |
| 67 | Учебная игра в футбол |  | 1 |
| 68 | Учебная игра в футбол |  | 1 |

**Список литературы**

Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. Гомельский А.Я.– М.:Агенство «Фаир», 1997

Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012

Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов Лях, В. И., А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010

Новая школа в футбольной тренировке. Плон Б.И. Издание 2-е, испр. и дополн.- М.: Олимпия, Человек, 2008

Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/ П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2-е изд., стереотип.- М.: Планета, 2015

Подвижные игры. Коротков И.М. М.: Знание, 1987.

Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения Железняк Ю.Д.. – М.: Академия, 2004

Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.