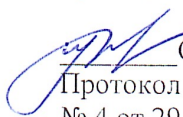



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
МКУ «Отдел образования администрации городского округа г. Стерлитамак РБ»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
классных руководителей
Руководитель ШМО


С.М. Григорьева
Протокол
№ 4 от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МАОУ «СОШ № 29»
городского округа
г. Стерлитамак РБ


М.В. Алексеенко
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МАОУ «СОШ № 29»
городского округа
г. Стерлитамак РБ


Д.С. Богатырев
Приказ
№ 417 от 30.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
для обучающихся 5-6 классов**

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

г. Стерлитамак, 2023 г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры».....	3
2. Содержание рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» с указанием форм ее организации и видов деятельности.....	4
3. Тематическое планирование рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры».....	11

Планируемые результаты освоения рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение 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

- 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).
- 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.
- 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.
- 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;

**Содержание рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры» с указанием форм ее организации и видов деятельности
5 класс**

Содержание	Формы организации	Основные виды внеурочной деятельности
<p>I. Баскетбол</p> <p>1. <i>Основы знаний.</i> Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.</p> <p>2. <i>Специальная подготовка.</i> 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.</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>
<p>II. Волейбол</p> <p>1. <i>Основы знаний.</i> Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.</p> <p>2. <i>Специальная подготовка.</i> 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?»</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>

<p>III. Футбол</p> <p>1. <i>Основы знаний.</i> Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.</p> <p>2. <i>Специальная подготовка.</i> 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».</p> <p>IV Раздел. Обучение плаванию. <i>Вводная часть</i> проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде.</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>
---	--	--

6 класс

Содержание	Формы организации	Основные виды внеурочной деятельности
<p>I. Баскетбол</p> <p>1. <i>Основы знаний.</i> Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.</p> <p>2. <i>Специальная подготовка.</i> 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.</p> <p>Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>

<p>II. Волейбол 1. <i>Основы знаний.</i> 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. <i>Специальная подготовка.</i> Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>
<p>III. Футбол 1. <i>Основы знаний.</i> Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой. 2. <i>Специальная подготовка.</i> 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».</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>

7 класс

Содержание	Формы организации	Основные виды внеурочной деятельности
<p>I. Баскетбол 1. <i>Основы знаний.</i> Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. 2. <i>Специальная подготовка.</i> 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</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>

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.		
II. Волейбол 1. <i>Основы знаний.</i> 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. <i>Специальная подготовка.</i> Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	Физкультурно-спортивные, оздоровительные.	Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.
III. Футбол 1. <i>Основы знаний.</i> Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой. 2. <i>Специальная подготовка.</i> 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».	Физкультурно-спортивные, оздоровительные.	Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.

8 класс

Содержание	Формы организации	Основные виды внеурочной деятельности
I. Баскетбол 1. <i>Основы знаний.</i> Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. 2. <i>Специальная подготовка.</i> Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в	Физкультурно-спортивные, оздоровительные.	Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.

<p>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.</p>		
<p>II 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».</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>
<p>III. 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).</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>

9 класс

Содержание	Формы организации	Основные виды внеурочной деятельности
------------	-------------------	---------------------------------------

<p>I. Баскетбол</p> <p>1. <i>Основы знаний.</i> Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.</p> <p>2. <i>Специальная подготовка.</i> 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.</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>
<p>II Волейбол</p> <p>1. <i>Основы знаний.</i> Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.</p> <p>2. <i>Специальная подготовка.</i></p> <p>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.</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>
<p>III. Футбол</p> <p>1. <i>Основы знаний.</i></p> <p>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.</p> <p>Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.</p> <p>2. <i>Специальная подготовка</i></p> <p>Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим</p>	<p>Физкультурно-спортивные, оздоровительные.</p>	<p>Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.</p>

<p>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.</p>		
---	--	--

Тематическое планирование рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

5 класс

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
Баскетбол 6 часов			
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2.	Остановки: «Прыжком»	1	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
	«В два шага»	1	
3.	Передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
4.	Ловля мяча	1	
Волейбол 6 часов			
5.	Перемещения	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
6.	Передача	3	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
7.	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
Футбол 6 часов			
8.	Стойки и перемещения	1	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники

			передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
9.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.
10.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	
11.	Передачи мяча	3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.
Плавание 18 часов.			
12	Кроль на груди, на спине	8	Кроль на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Игры и эстафеты. Обучение технике движения рук и ног в плавании способом «кроль» на груди.
13	Брасс	4	Брасс. Выдохи в воду с поворотом головы. Игры и эстафеты. Обучение технике движения рук и ног в плавании способом Брасс.
14	Соревнования	2	Старты, скольжение, ныряние на дальность. Эстафеты.
15	Развитие гибкости, силы	2	Упражнения для изучения техники стартов – стартовый прыжок с тумбы.
16	Теория	2	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.
Физическая подготовка в процессе занятий			
Итого		34	

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
Баскетбол 12 часов			
12.	Стойки и перемещения баскетболиста	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
13.	Остановки: «Прыжком»	1	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
	«В два шага»	1	
14.	Передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
15.	Ловля мяча	1	
16.	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
17.	Броски в кольцо	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.
18.	Подвижные игры	4	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).
Волейбол 12 часов			
19.	Перемещения	2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
20.	Передача	3	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

21.	Нижняя прямая подача с середины площадки	2	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
22.	Прием мяча	2	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
23.	Подвижные игры и эстафеты	3	Подвижные игры, эстафеты.
Футбол 10 часов			
24.	Стойки и перемещения	1	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
25.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.
26.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	
27.	Передачи мяча	3	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания.
28.	Подвижные игры	4	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».
Физическая подготовка		в процессе занятий	
Итого		34	

7 класс

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
Баскетбол 12 часов			
1	Стойки и перемещения	1	

2	Остановки баскетболиста	1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
3	Передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.
4	Ловля мяча	1	
5	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
6	Броски в кольцо	1	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.
<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	1	Выравнивание и выбивание мяча. перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
8	Игра в нападении	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
9	Тестирование	1	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
10	Участие в соревнованиях	3	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.
Волейбол 12 часов			
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.

2	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.
3	Закрепление техники передачи	3	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.
4	Верхняя прямая подача	1	Верхняя прямая подача
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.
Футбол 10 часов			
1	Удар по мячу	2	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	3	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.
3	Игра по упрощенным правилам.	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.
4	Подвижные игры.	3	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.
Физическая подготовка в процессе занятий			
Итого 34			

8 класс

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
Баскетбол 12 часов			
1		1	

	Стойки и перемещения		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2	Остановки баскетболиста	1	
3	Передачи мяча	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.
4	Ловля мяча	1	
5	Ведение мяча	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
6	Броски в кольцо	1	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	1	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
8	Игра в нападении	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
9	Диагностирование и тестирование	1	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
10	Двухсторонняя игра по правилам	3	Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.
Волейбол 12 часов			
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)

2	Прямой нападающий удар	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
3	Совершенствование верхней прямой подачи	2	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.
5	Двусторонняя учебная игра	2	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.
6	Одиночное блокирование	1	Прием мяча, отраженного сеткой.
7	Страховка при блокировании	1	Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.
Футбол 10 часов			
1	Удар по мячу	4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.
4	Двухсторонняя игра в футбол по правилам	2	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.
Физическая подготовка в процессе занятий			
Итого 34			

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
Баскетбол 12 часов			
1	Стойки и перемещения	1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2	Остановки баскетболиста	1	
3	Передача и ловля мяча	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.
4	Ведение мяча	1	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.
5	Броски в кольцо	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.
<i>Тактические действия:</i>			
7	Игра в защите	1	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». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).
8	Игра в нападении	1	

9	Диагностирование и тестирование	1	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
10	Двухсторонняя игра	1	Игра по правилам баскетбола.
11	Судейство и организация соревнований	1	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.
12	Участие в соревнованиях	2	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.
Волейбол 12 часов			
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
2	Передача двумя руками назад	1	
3	Прямой нападающий удар	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.
5	Одиночное блокирование и страховка	1	Одиночное блокирование и страховка
6	Двусторонняя учебная игра	2	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.
7	Командные тактические действия в нападении и защите	2	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.
8	Судейская практика	1	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судий.
9	Соревнования	1	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.
Футбол 10 часов			
<i>Техника игры:</i>			
1	Удары по мячу, остановка мяча	1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов

			техники перемещений и владения мячом.
2	Ведение мяча, ложные движения (финты)	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.
3	Отбор мяча, перехват мяча	1	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.
4	Вбрасывание мяча	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
5	Техника игры вратаря	1	Игра вратаря
6	Тактические действия, тактика вратаря	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.
7	Тактика игры в нападении и защите	1	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.
8	Судейская практика	1	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.
9	Соревнования	2	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.
Физическая подготовка в процессе занятий			
Итого 34			