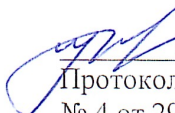



Приложение  
к ООП ООО

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 9 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**

<b>Содержание</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Основные виды внеурочной деятельности</b>
<p><b>I. Баскетбол</b></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><b>II. Волейбол</b></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><b>III. Футбол</b></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><b>IV Раздел. Обучение плаванию.</b> <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><b>I. Баскетбол</b></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><b>II. Волейбол</b>  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><b>III. Футбол</b>  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><b>I. Баскетбол</b>  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.		
<b>II. Волейбол</b> 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.
<b>III. Футбол</b> 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
<b>I. Баскетбол</b> 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><b>II Волейбол</b>  <b>1. Основы знаний.</b> Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.  <b>2. Специальная подготовка.</b> 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><b>III. Футбол</b>  <b>1. Основы знаний.</b> Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.  <b>2. Специальная подготовка.</b> 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><b>I. Баскетбол</b></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><b>II Волейбол</b></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><b>III. Футбол</b></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
<b>Баскетбол 6 часов</b>			
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	
<b>Волейбол 6 часов</b>			
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.
<b>Футбол 6 часов</b>			
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.
<b>Плавание 18 часов.</b>			
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.
<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>			
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
<b>Баскетбол 12 часов</b>			
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.).
<b>Волейбол 12 часов</b>			
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.
<b>Футбол 10 часов</b>			
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».
<b>Физическая подготовка</b>		<b>в процессе занятий</b>	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

7 класс

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
<b>Баскетбол 12 часов</b>			
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.
<b>Волейбол 12 часов</b>			
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.
<b>Футбол 10 часов</b>			
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.
<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>			
<b>Итого 34</b>			

8 класс

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
<b>Баскетбол 12 часов</b>			
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.
<b>Волейбол 12 часов</b>			
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.
<b>Футбол 10 часов</b>			
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.
<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>			
<b>Итого 34</b>			

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов	Характеристика основных видов внеурочной деятельности
<b>Баскетбол 12 часов</b>			
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.
<b>Волейбол 12 часов</b>			
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.
<b>Футбол 10 часов</b>			
<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.
<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>			
<b>Итого 34</b>			