

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Администрация Беловского муниципального округа
МБОУ «Старопестеревская СОШ» Беловского МР

**Аносова Марина
Петровна**

Подписано цифровой подписью:
Аносова Марина Петровна
Дата: 2023.10.23 08:41:39 +07'00'

РАССМОТРЕНО
И ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО
директором школы

на педагогическом совете
Протокол №1 от «30» 08 2023 г.

Аносовой М.П.
Приказ №1 от «01» 09 2023г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
6-9 классы
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Мазалевский О.А.,
учитель физической культуры
высшей кв. категории,
Болдырева С.В.,
учитель физической культуры
высшей кв. категории

Содержание программы

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности3
2. Содержание курса внеурочной деятельности.....11
3. Тематическое планирование с учетом часов, отводимых для изучения каждой темы18

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Спортивные игры» направлен на формирование умений:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу, волейболу и настольному теннису в классе, во дворе;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития.

ФГОС ООО устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу основного общего образования (далее ООП ООО).

Таблица 1 Требования к результатам освоения обучающимися ООП ООО

<i>Личностные результаты</i>	<i>Метапредметные результаты</i>
<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none">• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;• сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание;• способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.	<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none">• освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (далее УУД) - регулятивные, познавательные, коммуникативные;• способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;• самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;• построение индивидуальной образовательной траектории.

Личностные результаты включают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов ми-

ра; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

12) (для слабослышащих) способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха.

Метапредметные результаты в рамках реализации ООП ООО:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

13) (для слабослышащих) владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи.

Далее в таблице представлены планируемые **метапредметные результаты** освоения ООП ООО.

Таблица 2 Метапредметные результаты

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. <p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее 	<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; • выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; • выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснить их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выяв- 	<p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять возможные роли в совместной деятельности; • играть определенную роль в совместной деятельности; • принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; • определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; • строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; • корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение меха-

<p>лее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; • описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. <p>3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; 	<p>лять причины и следствия явлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; • строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; • излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; • самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; • делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией 	<p>низмом эквивалентных замен);</p> <ul style="list-style-type: none"> • критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; • предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; • выделять общую точку зрения в дискуссии; • договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; • организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); • устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога. <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p>4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выпол- 	<p>или самостоятельно полученными данными.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; • создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; • преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; • переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому 	<p>средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; • соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств; • использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; • использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; • делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:</p>
---	--	---

<p>нения учебной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. <p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющего- 	<p>применяется алгоритм;</p> <ul style="list-style-type: none"> • строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; • анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. <p>3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); • ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; • устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; • резюмировать главную идею текста; • преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); • критически оценивать содержание и форму текста. <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной</p>	<ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; • выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; • выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; • использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.; • использовать информацию с учетом этических и правовых норм; • создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
---	--	---

<p>ся продукта учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). 	<p>ориентации. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять свое отношение к природной среде; • анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; • проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; • прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; • распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; • выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы. <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; <p>соотнести полученные результаты поиска со своей деятельностью.</p>	
--	---	--

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры дви-

жений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся бу-

дуг демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

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

К концу обучения по внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Спортивные игры» учащиеся получают возможность:

6 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

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

Баскетбол

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

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, пе-

реворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)

9 класс

Общая физическая подготовка

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

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. *Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

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

2. *Специальная подготовка*

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в 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, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Формы организации и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста, волейболиста, футболиста: техникой, тактикой или физической подготовки.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**3. Тематическое планирование с учетом часов, отводимых для изучения каждой темы
6 класс**

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов	
		Всего	Теория
1	Баскетбол	12	1
2	Волейбол	12	1
3	Футбол	10	1
	ИТОГО	34	3

7 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	О.Ф.П.
1	Баскетбол	12	1	11
2	Волейбол	12	1	11
3	Футбол	10	1	9
	ИТОГО	34	3	31

8 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов			
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.
1	Баскетбол	12	1	6	5
2	Волейбол	12	1	6	5
3	Футбол	10	1	5	4
	ИТОГО	34	3	17	14

9 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов			
		Всего	Теория	О.Ф.П.	С.Т.П.
1	Баскетбол	12	1	6	5
2	Волейбол	13	1	6	6
3	Футбол	9	1	4	4
	ИТОГО	34	3	16	15

**Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре спортивно – оздоровительное направление «Спортивные игры»
6 класс**

№ п/п	тема	Кол-во часов
Баскетбол – 13 часов		
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	1
3	Броски в кольцо “из под кольца”.	1
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	1 25
5	Штрафной бросок.	1
6	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
7	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
8	Командные тактические действия в нападении и защите	1
9	Двухсторонняя учебная игра	1
10	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
11	Игры развивающие физические способности	1
12	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
13	Судейство учебной игры в баскетбол	1
Волейбол – 13 часов		
14	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
15	Верхняя передача мяча в парах	1
16	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
17	Игровое занятие	1
18	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
19	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
21	Игровое занятие	1
22	Нижняя передача над собой	
23	Нижняя передача над собой	1
24	Игровое занятие	1
25	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1
26	Учебная игра	1
Футбол		
27	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Остановка катящегося мяча.	1
28	Обучение техники передачи мяча.	1
29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
30	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма дуге. Подвижная игра: «Метко в цель».	1
31	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма с остановками по сигналу, Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Футбольный бильярд».	1

32	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма между стойками. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
33	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Метко в цель».	1
34	Овладение техники ударов по воротам. Подвижная игра: «Метко в цель». Учебная игра в футбол.	1

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Баскетбол – 13 часов		
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Баскетбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1
2	Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1
3	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	1
4	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	1
5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	1
6	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Спортивная игра «Баскетбол».	1
7	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Баскетбольные эстафеты. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1
8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3х3). Спортивная игра «Баскетбол».	1
9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1), Спортивная игра «Баскетбол».	1
10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3х1, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (3х1, 3х2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
Волейбол – 13 часов		

14	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке	1
16	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
17	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
18	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1
19	Волейбол. Прямой нападающий удар. Техника удара по мячу.	1
20	Подачи и удары.	1
21	Подачи и удары.	1
22	Волейбольные упражнения	1
23	Тактические действия	1
24	Игра по правилам.	1
25	Игра по правилам.	1
26	Игра по правилам.	1
Футбол		
27	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «футбол».	1
28	Техника ведения мяча ногами. Учебная игра.	1
29-30	Техника передач мяча ногами. Учебная игра.	2
31	Техника ударов по катящему мячу ногой. Учебная игра.	1
32	Жонглирование мячом ногами. Учебная игра.	1
33	Спортивная игра «Футбол»	1
34	Спортивная игра «Футбол»	1

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Баскетбол – 13 часов		
1	Инструктаж по т/б. ОФП. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Спортивная игра «Баскетбол».	1
2	СТП. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.	1
3	ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Двусторонняя учебная игра.	1
4	СТП. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2x1). Спортивная игра «Баскетбол». Двусторонняя учебная игра.	1
5	ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Двусторонняя учебная игра	1
6	СТП. Групповые тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1
7	ОФП. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Групповые тактические действия в нападении, защите. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	1
8	СТП. Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Групповые тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1
9	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие трех игроков в нападении. Двусторонняя учебная игра.	1
10	СТП. Сочетание приемов передвижений и остановок. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1
11	ОФП. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Нападение быстрым прорывом. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1
12	СТП. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Комбинации из разученных элементов (ведение, остановки, броски, передачи). Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	1
Волейбол – 13 часов		
13	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	1
14-15	ОФП. Прямой нападающий удар. Двусторонняя учебная игра.	2
16-17	ОФП. Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра.	2
18-19	ОФП. Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.	2

20-22	СТП. Одиночное блокирование. Двусторонняя учебная игра.	3
23-24	СТП. Страховка при блокировании. Двусторонняя учебная игра.	2
Футбол -10 часов		
25	Инструктаж по т/б. Основные правила игры в футбол. Тактические действия в защите, нападении.	1
26	ОФП. Техника передвижения игрока. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Тактические действия в защите. Удар внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	1
27	СТП. Совершенствование техники ведения мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в нападении. Двусторонняя учебная игра.	1
28	ОФП. Остановка мяча грудью. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	1
29-30	СТП. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом. Тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.	2
31-32	ОФП. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите, нападении. Двусторонняя учебная игра.	2
33-34	СТП. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите, нападении. Финт остановкой Двусторонняя учебная игра.	2

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Баскетбол – 13 часов		
1-2	Инструктаж по т/б. ОФП. Правила баскетбола. <i>Технические действия:</i> стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Спортивная игра «Баскетбол».	2
3	СТП. <i>Технические действия:</i> ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
4	ОФП. <i>Технические действия:</i> ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. <i>Двусторонняя учебная игра.</i>	1
5	СТП. <i>Технические действия:</i> броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. <i>Двусторонняя учебная игра.</i>	1
6	ОФП. Игра в защите. <i>Тактические действия:</i> выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение. <i>Двусторонняя учебная игра</i>	1
7	СТП. Игра в нападении. <i>Тактические действия:</i> Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении и защите через «заслон». <i>Двусторонняя учебная игра.</i>	1
8	ОФП. <i>Тактические действия:</i> диагностирование и тестирование. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Учебная игра.	1
9	СТП. <i>Тактические действия:</i> Игра по правилам баскетбола. <i>Двусторонняя учебная игра.</i>	1
10	ОФП. Судейство и организация соревнований. <i>Тактические действия:</i> Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. <i>Двусторонняя учебная игра.</i>	1
11	СТП. <i>Тактические действия:</i> Участие в соревнованиях Дву- <i>сторонняя учебная игра.</i>	1
12	ОФП. <i>Тактические действия:</i> Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. <i>Двусторонняя учебная игра.</i>	1
Волейбол – 13 часов		
13- 14	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2
15	ОФП. Передача двумя руками назад. Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. <i>Двусторонняя учебная игра.</i>	1

16	ОФП. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя учебная игра.	1
17-18	ОФП. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Двусторонняя учебная игра.	2
19	СТП. Одиночное блокирование и страховка. Двусторонняя учебная игра.	1
20	СТП. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Двусторонняя учебная игра.	1
21	ОФП. Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Двусторонняя учебная игра.	1
22	СТП. Судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1
23-25	ОФП. Соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	3
Футбол -9 часов		
26	Инструктаж по т/б. Основные правила игры в футбол. <i>Техника игры:</i> удары по мячу, остановка мяча. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
27	ОФП. <i>Техника игры:</i> ведение мяча, ложные движения (финты). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Двусторонняя учебная игра.	1
28	СТП. <i>Техника игры:</i> отбор мяча, перехват мяча. Двусторонняя учебная игра. Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1
29	ОФП. <i>Техника игры:</i> вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя учебная игра.	1
30	СТП. <i>Техника игры:</i> техника игры вратаря. Игра вратаря. Двусторонняя учебная игра.	1
31	ОФП. <i>Тактика игры:</i> тактические действия, тактика вратаря. Двусторонняя учебная игра. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
32	СТП. <i>Тактика игры:</i> тактика игры в нападении и защите. Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	1
33	ОФП. <i>Тактика игры:</i> судейская практика. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
34	СТП. <i>Тактика игры:</i> соревнования. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1