


ОКОУ «Клюквинская школа-интернат»

Курского района Курской области

Рассмотрено на заседании МО учителей ИЗО, музыки, технологии, физической культуры, ОБЖ протокол № 1 <u>от 30.08.2023 г.</u> Руководитель МО _____ Е.И. Субочева	Принято на заседании Педагогического совета протокол № 1 <u>от 30.08.2023 г.</u>	 Утверждаю Директор школы-интерната _____ А.П.Беликов Приказ № 78 <u>от 30.08.2023 г.</u>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Мир спортивных игр»

8 класс

2023-2024 гг.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа курса рассчитана на учащихся 11-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе, футболе, баскетболе и лапте. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ четырех спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, лёгкая атлетика, дартс и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы. Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта. Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта. Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата; повышение сопротивляемости организма человека, проживающего в условиях Юга Западной Сибири, неблагоприятным влияниям внешней среды.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» 5-9 класс предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчёта 34 часа в год (1 час в неделю), теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 4 часа, на практические занятия отведён 31 час. Всего 170 часов.

В данной программе использованы следующие формы организации и виды деятельности:

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с

развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Форма внеурочной деятельности – секции.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Подвижные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

5 класс – 34 часа

Волейбол - 11 часов

Инструктаж по технике безопасности. Обучение стойкам с перемещением и исходным положениям. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Разучивание верхней передачи мяча в парах, эстафета с элементами волейбола. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол. Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. Нижняя прямая подача у стены. Нижняя прямая подача в парах. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. «Пионербол» - учебная игра. Приложение №1.

Баскетбол - 7 часов

Техника безопасности и основы знаний на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста. ОРУ, ведение мяча, порядок ловли и передачи мяча, финты. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. ОРУ на месте и в движении, упражнения с мячом по заданию. Повороты с мячом, заслон, техника игры в защите, учебная игра в стритбол. Соревнования по баскетболу. Приложение №1.

Футбол - 11 часов

Техника безопасности во время игры в мини – футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения. Старты из различных положений. Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии, техника игры вратаря. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Тактика нападения, индивидуальные действия с мячом. Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии, техника игры вратаря. Соревнование по мини – футболу. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №1.

Лёгкая атлетика - 5 часов

Техника безопасности на занятиях. Разновидности бега, ходьбы. Бег с изменением направления. Бег с ускорением. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Многоскоки. ОФП. Соревнования и эстафета с применением прыжков. Праздник «Малые олимпийские игры с мячом». Приложение №1.

6 класс – 34 часа

Волейбол - 11 часов

Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Индивидуальные тактические действия в защите. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). Прием мяча. Прием подачи. Верхняя передача на месте и после перемещения вперёд. Перемещение на площадке. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. «Пионербол» - учебная игра с приёмами волейбола. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №1.

Баскетбол - 7 часов

Техника безопасности и основы знаний на занятиях по баскетболу. Передвижения в основной стойке. Остановка прыжком после ускорения. Бросок мяча в кольцо, двумя руками от груди. Игра в б/бол по упрощённым правилам. Ведения мяча в движении. Эстафеты с б/б мячом. Соревнования по баскетболу. Приложение №1.

Футбол - 11 часов

Техника безопасности во время игры в мини – футбол. Техника передвижения, удары по мячу ногой. Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по воротам. Игра в футбол. Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра. Ведение с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Выполнение комбинации из освоенных элементов. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение 1

Лёгкая атлетика - 5 часов

Техника безопасности на занятиях. Разновидности бега, ходьбы. Бег с изменением направления. Бег с ускорением. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Многоскоки. ОФП. Соревнования и эстафета с применением прыжков. Праздник «Малые олимпийские игры с мячом». Приложение №1.

7 класс – 34 часа

Волейбол - 11 часов

Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку. Передача мяча в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием,

передача, блокирование. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. Подвижные игры и эстафеты. Приложение №1.

Баскетбол - 7 часов

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). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра по правилам баскетбола. Приложение №1.

Футбол - 11 часов

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную мишень. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила соревнований. Игра в мини-футбол. Судейство. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №1.

Лёгкая атлетика - 5 часов

. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.

8 класс – 34 часа

Волейбол - 11 часов

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). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Приложение №1. 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.

Баскетбол - 7 часов

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). 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. 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. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам мини- баскетбола. Приложение №1.

Футбол - 11 часов

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 и вертикальную мишень. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. 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. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Приложение №1.

Лёгкая атлетика - 5 часов

Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.

Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.

9 класс – 34 часа

Волейбол - 4 часа

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача двумя руками назад. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Приложение №1.

Баскетбол - 8 часов

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). Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. 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. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. 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 нападении и защите через «заслон». Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Приложение №1.

Футбол - 4 часа

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча по прямой с изменением направления

движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Перехват, выбивание мяча.

Удар (пас), прием мяча, остановка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Приложение №1. Игра вратаря. Судейство. Игра в мини-футбол.

Гимнастика – 4 часа

Знание: Т.Б. на уроке гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. Равновесия на одной ноге; длинный кувырок вперёд. Кувырок вперёд, стойка на голове (мал.) Равновесие на одной ноге, кувырок вперёд (дев.). Акробатическая комбинация: кувырок вперёд, стойка на голове(мал.); равновесия на одной ноге, кувырок вперёд (дев.) Опорный прыжок через г/козла и коня. Лазание по канату. Круговая тренировка. Приложение №1.

Лыжная подготовка – 7 часов

Знание: Т.Б. на уроке по лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Правила закаливания организма. Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление контруклонов. Переход с попеременного хода на одновременный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот «плугом». Переход с попеременного хода на одновременный ход. Эстафета с преодолением препятствий. Коньковый ход. Спуск в низкой стойке. Прохождения дистанции 3000км. Эстафеты, «Биатлон», катание с горы. Игры на лыжах. Приложение №1

Лёгкая атлетика - 7 часов

Т.Б. на занятиях л/а. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приложение №1. Развитие двигательных способностей. Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15-20мин. Бег с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность. Т.Б. на уроке л/а .Беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мир спортивных игр» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

Определять и высказывать под руководством учителя самые 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Привлечение родителей (законных представителей) к совместной деятельности

Учебно - тематическое планирование

5 – 8 классы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	
1.	Основы техники и тактики в спортивных играх.					
	Волейбол	3	3	3	3	http://www.fizkulturavshkole.ru
	Баскетбол	2	2	2	2	
	Футбол	2	2	2	2	
	Лёгкая атлетика	1	1	1	1	
2.	Методика обучения технике игры.	15	15	15	15	
	Волейбол	4	4	4	4	http://fizkultura-na5.ru/
	Баскетбол	4	4	4	4	
	Футбол	4	4	4	4	
	Лёгкая атлетика	3	3	3	3	
3.	Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.	7	7	6	6	
	Волейбол	2	2	1	1	http://www.fizkult-ura.ru/
	Баскетбол	2	2	1	1	
	Футбол	2	2	1	1	
	Лёгкая атлетика	1	1	1	1	
4.	Судейство в спортивных играх.	4	4	4	4	
	ВСЕГО	34	34		34	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Классы	9	
1.	Основы техники и тактики в спортивных играх.	11	
	Волейбол	3	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
	Баскетбол	2	
	Футбол	2	
	Лёгкая атлетика	2	
	Гимнастика	1	
	Лыжная подготовка	1	
2.	Методика обучения технике игры.	13	
	Волейбол	4	http://fizkultura-na5.ru/
	Баскетбол	3	
	Футбол	3	
	Лёгкая атлетика	1	
	Лыжная подготовка	1	
	Гимнастика	1	
3.	Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.	6	
	Волейбол	1	
	Баскетбол	1	
	Футбол	1	

	Лёгкая атлетика	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
	Лыжная подготовка	1	
	Гимнастика	1	
	Судейство в спортивных играх.	4	
	ВСЕГО	34	

5 класс

№ урока по программе/ № урока по разделу	Тема урока по программе	Кол-во часов	Дата проведения
	ФУТБОЛ.	11	
1/1	Техника безопасности во время игры в мини - футбол	1	
2/1	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1	
3/2	Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения.	1	
4/3	Старты из различных положений.	1	
5/5	Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии, техника игры вратаря.	1	
6/5	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
7/6	Тактика нападения, индивидуальные действия с мячом.	1	
8/7	Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра.	1	
9/8	Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии, техника игры вратаря.	1	
10/9	Соревнование по мини – футболу.	1	
11/10	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №1.	1	
	БАСКЕТБОЛ.	7	
12/1	Техника безопасности и основы знаний на занятиях по баскетболу.	1	
13/1	Стойки и перемещения баскетболиста.	1	
14/2	ОРУ, ведение мяча, порядок ловли и передачи мяча, финты.	1	
15/3	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны.	1	
16/4	ОРУ на месте и в движении, упражнения с мячом по заданию.	1	
17/5	Повороты с мячом, заслон, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	1	

18/6	Соревнования по баскетболу.	1	
	ВОЛЕЙБОЛ.	11	
19/1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
20/1	Обучение стойкам с перемещением и исходным положениям.	1	
21/2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	
22/3	Разучивание верхней передачи мяча в парах, эстафета с элементами волейбола.	1	
23/4	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол.	1	
24/5	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки.	1	
25/6	Нижняя прямая подача у стены.	1	
26/7	Нижняя прямая подача в парах.	1	
27/8	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями.	1	
28/9	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	1	
29/10	«Пионербол» - учебная игра.	1	
	Лёгкая атлетика.	5	
30/1	Техника безопасности на занятиях.	1	
31/2	Разновидности бега, ходьбы. Бег с изменением направления. Бег с ускорением.	1	
32/3	Прыжок в высоту способом «перешагивания». Многоскоки. ОФП.	1	
33/4	Соревнования и эстафета с применением прыжков.	1	
34/5	Праздник «Малые олимпийские игры с мячом».	1	
	Всего	34	

6 класс

№ урока по программе/ № урока по разделу	Тема урока по программе	Ко л-во часов	Дата проведени я
	ФУТБОЛ.	11	
1/1	Техника безопасности во время игры в мини – футбол. День знаний.	1	

2/2	Техника передвижения, удары по мячу ногой.	1	
3/3	Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения.	1	
4/4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
5/5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	
6/6	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
7/7	Удар по воротам. Игра в футбол.	1	
8/8	Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра.	1	
9/9	Ведение с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	1	
10/10	Выполнение комбинации из освоенных элементов.	1	
11/11	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.	1	
	БАСКЕТБОЛ.	7	
12/1	Техника безопасности и основы знаний на занятиях по баскетболу.	1	
13/1	Передвижения в основной стойке .Остановка прыжком после ускорения.	1	
14/2	Передвижения в основной стойке .Остановка прыжком после ускорения.	1	
15/3	Бросок мяча в кольцо, двумя руками от груди. Игра в б/бол по упрощённым правилам.	1	
16/4	Бросок мяча в кольцо, двумя руками от груди. Игра в б/бол по упрощённым правилам.	1	
17/5	Ведения мяча в движении. . Эстафеты с б/б мячом.	1	
18/6	Соревнования по баскетболу.	1	
	ВОЛЕЙБОЛ.	11	
19/1	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1	
20/2	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
21/3	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1	
22/4	Прием мяча. Прием подачи.	1	
23/5	Прием мяча. Прием подачи. День защитника Отечества.	1	

24/6	Верхняя передача на месте и после перемещения вперёд.	1	
25/7	Перемещение на площадке. Передачи двумя руками в парах, тройках.	1	
26/8	Передачи мяча над собой, через сетку.	1	
27/9	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи.	1	
28/10	«Пионербол» - учебная игра с приёмами волейбола.	1	
29/11	Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №1.	1	
	Лёгкая атлетика.	5	
30/1	Техника безопасности на занятиях.	1	
31/2	Разновидности бега, ходьбы. Бег с изменением направления. Бег с ускорением.	1	
32/3	Прыжок в высоту способом «перешагивания». Многоскоки. ОФП.	1	
33/4	Соревнования и эстафета с применением прыжков.	1	
34/5	Праздник «Малые олимпийские игры с мячом».	1	
	Всего	34	

7 класс

№ урока по программе/ № урока по разделу	Тема урока по программе	Ко л-во часов	Дата проведени я
	ФУТБОЛ.	11	
1/1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	
2/2	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень.	1	
3/3	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную мишень.	1	

4/4	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника,	1	
5/5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1	
6/6	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	1	
7/7	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	1	
8/8	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Правила соревнований.	1	
9/9	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Судейство.	1	
10/10	Игра в мини-футбол. Судейство.	1	
11/11	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.	1	
	БАСКЕТБОЛ.	7	
12/1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
13/2	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
14/3	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
15/4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	
16/5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.	1	
17/6	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием.	1	

18/7	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра по правилам баскетбола.	1	
	ВОЛЕЙБОЛ.	11	
19/1	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	1	
20/2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
21/3	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1	
22/4	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку,	1	
23/5	Передача мяча в заданную часть площадки.	1	
24/6	Комбинации из освоенных элементов. Верхняя прямая подача.	1	
25/7	Верхняя прямая подача. Приема мяча с подачи.	1	
26/8	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	
27/9	Игры и игровые задания по упрощенным правилам.	1	
28/10	Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	1	
29/11	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №1.	1	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	5	
30/1	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1	
31/2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	1	
32/3	Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров.	1	
33/4	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
34/5	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1	
	Всего	34	

8 класс

№ урока по программе/ № урока по разделу	Тема урока по программе	Ко л-во часов	Дата проведени я
	ФУТБОЛ.	11	
1/1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу).	1	
2/2	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
3/3	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	1	

4/4	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.	1	
5/5	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	
6/6	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.	1	
7/7	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.	1	
8/8	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	
9/9	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	
10/10	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Всероссийский урок «История самбо».	1	
11/11	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1	
	БАСКЕТБОЛ.	7	
12/1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.	1	
13/2	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
14/3	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.	1	
15/4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	

16/5	Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	
17/6	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием.	1	
18/7	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
	ВОЛЕЙБОЛ.	11	
19/1	Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку.	1	
20/2	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3). День российской науки.	1	
21/3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
22/4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. День защитника Отечества.	1	
23/5	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. Всемирный день иммунитета.	1	
24/6	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	1	
25/7	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	
26/8	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	
27/9	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1	
28/10	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1	
29/11	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.	1	
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	5	

30/1	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	1	
31/2	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	1	
32/3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.	1	
33/4	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1	
34/5	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. .	1	
	Всего	34	

9 класс

№ урока по программе/ № урока по разделу	Тема урока по программе	Ко л-во часов	Дата проведени я
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	7	
1/1	Т.Б. на занятиях л/а. Низкий старт и стартовый разгон. День солидарности в борьбе с терроризмом.	1	
2/2	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
3/3	Круговая тренировка. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приложение №1.	1	
4/4	Развитие двигательных способностей.	1	
5/5	Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15-20мин.	1	
6/6	Бег с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность.	1	
7/7	Т.Б. на уроке л/а .Беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60м.	1	
	ВОЛЕЙБОЛ	4	

8/1	Верхняя передача двумя руками в прыжке. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача двумя руками назад. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
9/2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.	1	
10/3	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей	1	
11/4	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Приложение №1.	1	
	ГИМНАСТИКА	4	
12/1	Знание: Т.Б. на уроке гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. Равновесия на одной ноге; длинный кувырок вперед. День матери в России. Международный день инвалидов.	1	
13/2	Кувырок вперед, стойка на голове (мал.) Равновесие на одной ноге, кувырок вперед (дев.).	1	
14/3	Акробатическая комбинация: кувырок вперед, стойка на голове(мал.); равновесия на одной ноге, кувырок вперед (дев.)	1	
15/4	Опорный прыжок через г/козла и коня. Лазание по канату. Круговая тренировка. Приложение №1.	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	7	
16/1	Знание: Т.Б. на уроке по лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Правила закаливания организма. Попеременный четырехшажный ход.	1	
17/2	Преодоление контруклонов. Переход с попеременного хода на одновременный ход.	1	
18/3	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот «плугом».	1	
19/4	Переход с попеременного хода на одновременный ход. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
20/5	Коньковый ход. Спуск в низкой стойке.	1	

21/6	Прохождения дистанции 3000км.	1	
22/7	Эстафеты, «Биатлон», катание с горы. Игры на лыжах. Приложение №1	1	
	БАСКЕТБОЛ	8	
23/1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком	1	
24/2	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника	1	
25/3	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости..	1	
26/4	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием	1	
27/5	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	1	
28/6	Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	
29/7	Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1	
30/8	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. Приложение №1.	1	
	ФУТБОЛ	4	
31/1	Т.Б. на занятиях футбола. Стойка и перемещения игрока в футболе. Использование корпуса.	1	
32/2	Обманные движения (финты). Удар серединой лба на месте. Ведения мяча в различных направлениях и с разной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1	

33/3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Приложение №1.Международный день семьи.	1	
34/4	Игра вратаря. Судейство. Игра в мини-футбол.	1	
	Всего	34	

Список литературы

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 2009г.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2018г.
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2019г.
4. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1999г.
5. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 2007г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
7. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 20