

**Комитет по образованию Администрации
Зонального района Алтайского края
Новочемровская СОШ – филиал МКОУ Мирной СОШ**

РАССМОТРЕНО:

ШМО классных
руководителей

руководитель ШМО
Карташова Н.Н.
Протокол № 1 от «26».
08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

педагогическим
советом

и.о. зам. директора по ВР
Карташова Н.Н.
Протокол № 15 от «26».
08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы

Победенная В.Н.
Приказ № 88 от «27».08.
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 5 - 9 классов основного общего
образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Крючков Алексей Евгеньевич
учитель физической культуры

с. Новая Чемровка, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).
- Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г №09 – 3564 «О внедрении деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки :

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической

подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

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

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

Программа 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.

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

Задачи:

- 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.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из 5-9 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1. Содержание программы

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

5 класс

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

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, напрыгивание 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 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Волейбол

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 (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

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

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, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

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, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра 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 поля.

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 ногами 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. Циклический 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.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов

научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

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

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

Предметные результаты: 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные 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 ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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.

3. Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Баскетбол		12	
1	Стойки и перемещения баскетболиста	2	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf ; http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf
2	Остановка «прыжком»	1	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
3	Остановка «В два шага»	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
4	Передачи мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
5	Ловля мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf

6	Ведение мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
7	Броски в кольцо	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
8	Подвижные игры	4	https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры
Волейбол		12	
9	Перемещения	2	http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html ; https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-9pXXmc&index=5
10	Передача	3	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
11	Нижняя прямая подача с середины площадки	2	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
12	Прием мяча		https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html

		2	
13	Подвижные игры и эстафеты	3	https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры; https://urok.1sept.ru/articles/650949; https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
Футбол		10	
14	Стойки и перемещения	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
15	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
16	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
17	Передачи мяча	3	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
18	Подвижные игры	4	https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры
Итого		34	

6 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Баскетбол	12	
1	Стойки и перемещения	2	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf ; http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf
2	Остановки баскетболиста	1	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
3	Передачи мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
4	Ловля мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
5	Ведение мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltn.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf

6	Броски в кольцо	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
7	Игра в защите	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
8	Игра в нападении	1	https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры
9.	Тестирование	1	http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf ; http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf
10	Игра. Участие в соревнованиях	3	https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uчебno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1
Волейбол		12	
11	Закрепление техники передачи	3	http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html ; https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-9pXXmc&index=5
12	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchienie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html

13	Верхняя прямая подача	2	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
14	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
15	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3_методика_пр_еподавания_спортивные_игры; https://urok.1sept.ru/articles/650949; https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
Футбол		10	
16	Остановка катящегося мяча.	2	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
17	Ведение мяча.	3	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
18	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
19	Подвижные игры	2	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
Итого		34	

7 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол -во часо в	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Баскетбол		12	
1	Стойки и перемещения	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf
2	Остановки баскетболиста	1	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
3	Передачи мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
4	Ловля мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
5	Ведение мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
6			https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ;

	Броски в кольцо	1	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
7	Игра в защите	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
8	Игра в нападении	1	https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры
9.	Тестирование	1	http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf ; http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf
10	Участие в соревнованиях	3	https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1
Волейбол		12	
11	Индивидуальные тактические действия в нападении.	3	http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html ; https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-9pXXmc&index=5 ; http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpofkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf
12	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
13	Закрепление техники	2	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html

	передачи		
14	Верхняя прямая подача	2	https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodiekie-ighry.html
15	Закрепление техники приема мяча с подачи	3	https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodiekie-ighry.html
16	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподаван_ия._спортивные_игры; https://urok.1sept.ru/articles/650949; https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html
Футбол		10	
17	Удар по мячу	2	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
18	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	3	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
19	Игра по упрощенным правилам.	3	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
20	Подвижные игры.	2	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html

Итого	34
--------------	----

8 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол -во часо в	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Баскетбол		12	
1	Стойки и перемещения	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf
2	Остановки баскетболиста	1	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
3		1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ;

	Передачи мяча		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
4	Ловля мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
5	Ведение мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
6	Броски в кольцо	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
7	Игра в защите	2	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
8	Игра в нападении	1	https://nashaucheba.ru/v16509/найминова_3._методика_преподавания._спортивные_игры
9.	Диагностирование и тестирование	2	http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf ; http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf
10	Участие в соревнованиях	3	https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1

Волейбол		12	
11	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html ; http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpofkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf
12	Прямой нападающий удар	1	https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
13	Совершенствование верхней прямой подачи	1	https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
14	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
15	Двусторонняя учебная игра	4	https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
16	Одиночное блокирование	2	https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
17	Страховка при блокировании	2	https://multiurok.ru/files/volieibol-obuchieniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
Футбол		10	
18	Удар по мячу	2	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6 ; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
19	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	3	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6 ; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html

20	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6 ; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
21	Участие в соревнованиях	2	https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1
Итого		34	

9 класс

№ п/п	Тематические блоки, темы	Кол -во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Баскетбол		12	
1	Стойки и перемещения	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf
2	Остановки баскетболиста	1	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
3	Передача и ловля мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf

4	Ведение мяча	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
5	Броски в кольцо	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
6	Игра в защите	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
7	Игра в нападении	1	https://tasu-sport.yam.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240844355/basketboltm.pdf ; http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15891/2/2021luhanin.pdf
8	Диагностирование и тестирование	1	http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf ; http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf
9.	Двухсторонняя игра	1	http://fcomofv.ru/files/ioe/documents/5PIGHILARXCDPMVGZTLT.pdf ; http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2404.pdf
10	Судейство и организация соревнований	2	https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A.Zajcev.Uчебно_методическое_posobie.pdf?sequence=1 ; https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/1994/1/978-5-8050-0390-6_2010.pdf

11	Участие в соревнованиях	1	https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1
Волейбол		12	
12	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html ; https://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro&list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-_9pXXmc&index=5 ; http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpofkis_volejbol_astakhova_krakhmal-ev_stre.pdf
13	Передача двумя руками назад	1	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
14	Прямой нападающий удар	1	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
15	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
16	Одиночное блокирование и страховка	1	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
17	Двусторонняя учебная игра	2	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
18	Командные тактические действия в нападении и защите	2	https://multiurok.ru/files/volieibol-obucheniie-tiekhnikie-mietodikie-ighry.html
19	Судейская практика	2	https://schoolvolley.nso.ru/sites/schoolvolley.nso.ru/wodby_files/files/page_247/sudeyskoe_rukovodstvo_i_instrukcii_2020.pdf ; https://volleyart.ru/read/wp-

			content/uploads/2020/05/Официальные-волейбольные-правила.pdf
20	Соревнования	1	https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1
Футбол		10	
21	Удар по мячу	2	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
22	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	3	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
23	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	https://www.youtube.com/playlist?list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6; https://footbolno.ru/kak-nauchitsya-igrat-v-futbol-s-nulya.html
24	Участие в соревнованиях	2	https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/105988/1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf?sequence=1
Итого		34	

4. Поурочное планирования

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
Баскетбол		12	
1	Стойки и перемещения баскетболиста	2	Практическое задания
2	Остановка «прыжком»	1	Практическое задания
3	Остановка «В два шага»	1	Практическое задания
4	Передачи мяча	1	Практическое задания
5	Ловля мяча	1	Практическое задания
6	Ведение мяча	1	Практическое задания

7	Броски в кольцо	1	Практическое задания
8	Подвижные игры	4	Практическое задания
Волейбол		12	
9	Перемещения	2	Практическое задания
10	Передача	3	Практическое задания
11	Нижняя прямая подача с середины площадки	2	Практическое задания
12	Прием мяча	2	Практическое задания
13	Подвижные игры и эстафеты	3	Практическое задания

Футбол		10	
14	Стоики и перемещения	1	Практическое задания
15	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	Практическое задания
16	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	Практическое задания
17	Передачи мяча	3	Практическое задания
18	Подвижные игры	4	Практическое задания
Итого		34	

6 класс

№ п/п	Тема задания	Кол-во часов	Форма проведения
	Баскетбол	12	

1	Стойки и перемещения	2	Практическое задания
2	Остановки баскетболиста	1	Практическое задания
3	Передачи мяча	1	Практическое задания
4	Ловля мяча	1	Практическое задания
5	Ведение мяча	1	Практическое задания
6	Броски в кольцо	1	Практическое задания
7	Игра в защите	1	Практическое задания
8	Игра в нападении	1	Практическое задания

9.	Тестирование	1	Практическое задания
10	Игра. Участие в соревнованиях	3	Практическое задания
Волейбол		12	
11	Закрепление техники передачи	3	Практическое задания
12	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Практическое задания
13	Верхняя прямая подача	2	Практическое задания
14	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	Практическое задания
15	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3	Практическое задания
Футбол		10	
16	Остановка катящегося мяча.	2	Практическое задания
17	Ведение мяча.	3	Практическое задания
18	Игра в футбол по упрощённым правилам	3	Практическое задания

	(мини-футбол)		
19	Подвижные игры	2	Практическое задания
Итого		34	

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
Баскетбол		12	
1	Стойки и перемещения	1	Практическое задания
2	Остановки баскетболиста	1	Практическое задания
3	Передачи мяча	1	Практическое задания
4	Ловля мяча	1	Практическое задания
5	Ведение мяча	1	Практическое задания

6	Броски в кольцо	1	Практическое задания
7	Игра в защите	1	Практическое задания
8	Игра в нападении	1	Практическое задания
9.	Тестирование	1	Практическое задания
10	Участие в соревнованиях	3	Практическое задания
Волейбол		12	
11	Индивидуальные тактические действия в нападении.	3	Практическое задания
12	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	Практическое задания
13	Закрепление техники передачи	2	Практическое задания

14	Верхняя прямая подача	2	Практическое задания
15	Закрепление техники приема мяча с подачи	3	Практическое задания
16	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	Практическое задания
Футбол		10	
17	Удар по мячу	2	Практическое задания
18	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	3	Практическое задания
19	Игра по упрощенным правилам.	3	Практическое задания
20	Подвижные игры.	2	Практическое задания
Итого		34	

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
	Баскетбол	12	
1	Стойки и перемещения	1	Практическое задания
2	Остановки баскетболиста	1	Практическое задания
3	Передачи мяча	1	Практическое задания
4	Ловля мяча	1	Практическое задания

5	Ведение мяча	1	Практическое задания
6	Броски в кольцо	1	Практическое задания
7	Игра в защите	2	Практическое задания
8	Игра в нападении	1	Практическое задания
9.	Диагностирование и тестирование	2	Практическое задания
10	Участие в соревнованиях	3	Практическое задания
Волейбол		12	
11	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	Практическое задания
12	Прямой нападающий удар	1	Практическое задания
13	Совершенствование верхней прямой подачи	1	Практическое задания

14	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	Практическое задания
15	Двусторонняя учебная игра	4	Практическое задания
16	Одиночное блокирование	2	Практическое задания
17	Страховка при блокировании	2	Практическое задания
Футбол		10	
18	Удар по мячу	2	Практическое задания
19	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	3	Практическое задания
20	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	Практическое задания
21	Участие в соревнованиях	2	Практическое задания

Итого	34
--------------	----

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
Баскетбол		12	
1	Стойки и перемещения	1	Практическое задания
2	Остановки баскетболиста	1	Практическое задания
3	Передача и ловля мяча	1	Практическое задания
4	Ведение мяча	1	Практическое задания
5	Броски в кольцо	1	Практическое задания
6	Игра в защите	1	Практическое задания
7	Игра в нападении	1	Практическое задания

8	Диагностирование и тестирование	1	Практическое задания
9.	Двухсторонняя игра	1	Практическое задания
10	Судейство и организация соревнований	2	Практическое задания
11	Участие в соревнованиях	1	Практическое задания
Волейбол		12	
12	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1	Практическое задания
13	Передача двумя руками назад	1	Практическое задания
14	Прямой нападающий удар	1	Практическое задания
15	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	Практическое задания
16	Одиночное блокирование и страховка	1	Практическое задания
17	Двусторонняя учебная игра	2	Практическое задания

18	Командные тактические действия в нападении и защите	2	Практическое задания
19	Судейская практика	2	Практическое задания
20	Соревнования	1	Практическое задания
Футбол		10	
21	Удар по мячу	2	Практическое задания
22	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	3	Практическое задания
23	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	Практическое задания
24	Участие в соревнованиях	2	Практическое задания
Итого		34	