

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для 5-8 классов составлена с учетом требований Федерального закона "Об образовании в РФ" от 29.12.2012 N 273-ФЗ; ФГОС ООО (Приказ №1897 от 17.12.2010г с использованием примерной программы по физической культуре программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол»

Рабочая программа внеурочной деятельности определяет содержание образовательных потребностей и запросов обучающихся 5-8 классов. При составлении рабочей программы учтены основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

Программа призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры

в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. 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.

Планируемые результаты освоения курса 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 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.

Коммуникативные:

- 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.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного; -планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

- 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

Предметные результаты (на конец освоения курса)

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.

Воспитательные результаты.

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

с указанием форм организации и видов деятельности.

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.

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 3x10 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.

Баскетбол

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

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

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

жизни. Утренняя физическая зарядка.

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

Футбол

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (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 3x10 метров, 6x10 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).

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс (34 часа)

№

Тема

Основное содержание занятия

Кол-во

часов

Баскетбол

14

Технические действия:

1

Стойки и

перемещения

баскетболиста

Стойки игрока. Перемещение

в стойке

приставными шагами боком, лицом и спиной

вперед. Остановка двумя руками и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из

основных элементов техники

передвижений

(перемещение в стойке, остановка, поворот,

ускорение).

2

2

Остановки:

«Прыжком»

1

«В два шага»

1

3

Передачи мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и

одной рукой от плеча на месте и в движении без

сопротивления защитника (в парах, тройках,

квадрате, круге).

1

4

Ловля мяча

1

5

Ведение мяча

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

1

6

Броски в кольцо

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления

защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

1

7

Подвижные игры

Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).

6

Волейбол

10

1

Перемещения

Стойки игрока. Перемещение в стойке

приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов

техники

передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

2 2

Передача

Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

2

3

Нижняя прямая
подача с середины
площадки.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от
сетки.

1

4

Прием мяча.

Прием мяча снизу двумя руками над собой и на
сетку. Прием подачи.

1

5

Подвижные игры
и эстафеты

Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4.

4

Футбол

9

1

Стойки и перемещения Стойки игрока; перемещения
в стойке

приставными шагами боком и спиной вперед,

ускорения, старты и

различных

положений. Комбинации из освоенных элементов

техники передвижений (перемещения, остановки,

повороты, ускорения).

2

2

Удар внутренней
стороной стопы

по неподвижному

мячу с места, с

одного-двух шагов.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу

внутренней стороной стопы и средней частью

подъёма, с места, с одного-двух шагов.

Вбрасывание из-за «боковой» линии.

1

3

Удар внутренней

стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу

1

4

Передачи мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.

Игры и игровые задания.

2

5

Подвижные игры

Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4.

3

Итоговое мероприятие «Лестница успеха»

1

Итого

34

6 класс (34 часа)

№

Тема

Основное содержание занятия

Кол-во

часов

Баскетбол

12

Технические действия

1 Стойки и перемещения Стойки игрока. Перемещение в стойке

приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений

(перемещение в стойке,

остановка,

поворот, ускорение).

1

2 Остановки

баскетболиста

1

3 Передачи мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

1

4 Ловля мяча

1

5 Ведение мяча

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

1

6 Броски в кольцо

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра

1

Тактические действия

7 Игра в защите

Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

1

8 Игра в нападении

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.

Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных

элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

1

9 Тестирование

Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.

10 Игра. Участие в

соревнованиях

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.

3

Волейбол

12

1 Закрепление

техники передачи

Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.

3

2 Индивидуальные

тактические

действия в защите.

Индивидуальные тактические

действия в

защите.

2

3 Верхняя прямая подача Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

2

4 Закрепление техники

приема мяча с подачи

Прием мяча. Прием подачи.

2

5 Подвижные игры и

эстафеты. Двусторонняя

учебная игра

Подвижные игры, эстафеты с мячом.

Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4.

3

Футбол

9

1

Остановка

катящегося мяча.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

2

2 Ведение мяча.

Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

3

3 Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.

2

4 Подвижные игры

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.

2

Итоговое мероприятие «Лестница успеха»

1

Итого

34

7 класс (34 часа)

№

Тема

Основное содержание занятия

Кол-во

часов

Баскетбол

12

Технические действия

1

Стойки и перемещения Стойки игрока. Перемещение в стойке

приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

1

2

Остановки

баскетболиста

1

3

Передачи мяча

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

4

Ловля мяча

1

5

Ведение мяча

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.

1

6

Броски в кольцо

Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.

1

Тактические действия

7

Игра в защите

Выравнивание и выбиванием мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

1

8

Игра в нападении

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов:

ловля, передача, ведение, бросок.

1

9

Тестирование

Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.

1

10

Участие

в соревнованиях

Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.

3 Волейбол

12

1

Индивидуальные

тактические действия в нападении.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.

1

2

Индивидуальные

тактические действия в защите.

Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.

Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.

1

3

Закрепление

техники передачи

Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.

3

4

Верхняя прямая подача Верхняя прямая подача

1

5

Закрепление техники

приема мяча с подачи

Приема мяча с подачи. Комбинации из

освоенных элементов: прием,

передача,

блокирование.

3

6

Подвижные игры и

эстафеты. Двусторонняя

учебная игра

Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4.

Игры и игровые задания по упрощенным

правилам. Взаимодействие игроков на площадке.

Игра по правилам.

3

Футбол

9

1

Удар по мячу

Удары по воротам указанными способами на
точность (меткость) попадания мячом в цель.

Удар ногой с разбега по неподвижному и
катящемуся мячу в горизонтальную

(полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8

метров) мишень в вертикальную (полоса

шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень

2

2

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.

3

3

Игра по упрощенным
правилам.

Игра по упрощенным правилам на площадках
разных размеров. Игра по правилам.

2

4

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Передал-садись», «Передай
мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.

2

Итоговое мероприятие «Лестница успеха»

1

Итого

34

8 класс (34 часа)

№

Тема

Основное содержание занятия

Кол-во

часов

Баскетбол

12

Технические действия:

1 Стойки и перемещения Стойки игрока. Перемещение в
стойке

приставными шагами боком, лицом и спиной
вперед. Остановка двумя руками и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из
основных элементов техники передвижений

(перемещение в стойке,

остановка,

поворот, ускорение).

1

2 Остановки

баскетболиста

1

3 Передачи мяча

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

4 Ловля мяча

1

5 Ведение мяча

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.

1

6 Броски в кольцо

Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.

1

Тактические действия:

7 Игра в защите

Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

1

8 Игра в нападении

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон».

1

9

Диагностирование и тестирование

Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.

1

10 Участие

в соревнованиях

Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях.

3

Волейбол

12

1

Совершенствование

техники

верхней,

нижней передачи

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры

и игровые задания с ограниченным числом

игроков (2:2, 3:2 3:3)

2

2

Прямой нападающий

удар

Прямой нападающий удар после подбрасывания

мяча партнером.

2 3

Совершенствование

верхней прямой

подачи

Верхняя прямая подача в заданную зону

площадки.

2

4

Совершенствование

приема мяча с подачи

и в защите

Прием мяча с подачи. Комбинации

из

освоенных элементов: прием,

передача,

блокирование.

2

5

Двусторонняя учебная

игра

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.

2

6

Одиночное

блокирование

Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное

блокирование и страховка. Действия и

размещение игроков в

защите.

«Доигрывание» мяча.

1

7

Страховка при

блокировании

1

Футбол

9

1 Удар по мячу

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 подъема. Удары по воротам

указанными способами на

точность

(меткость) попадания мячом в цель. Удары

ногой с разбега по

неподвижному и

катящемуся мячу в горизонтальную (полоса

шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров)

мишень внутренней стороной стопы и средней

частью подъема. Удар ногой с разбега по

неподвижному и катящемуся мячу

в

вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной

5-6 метров) мишень

2

2 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.

2

3 Игра в футбол по
упрощённым правилам
(мини-футбол)

Игра по упрощённым правилам на площадках
разных размеров. Игра по правилам.

3

4 Участие

в соревнованиях

Физическая подготовка

в процессе занятий

Правила организация и проведения

соревнований, участие

в соревнованиях

различного уровня.

2

Итоговое мероприятие «Лестница успеха»

1

Итого

34

Для повышения эффективности занятий необходимо широко использовать учебное оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные, волейбольную сетку, гимнастические маты и различный малый инвентарь для эстафет и игровых заданий, гимнастические палки.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде десятиминутных бесед до или после практических занятий.

В целях обеспечения контроля уровня общей физической подготовки членов секции, а также повышение их интереса к занятиям необходимо проводить в виде соревнований по контрольным упражнениям (тестам).

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- **учебные пособия;**

- измерительные приборы: весы, часы;

- **спортивный инвентарь:**

- спортивный зал, щиты, кольца, баскетбольные мячи;

- лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки);

- гимнастические коврики;

- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908384

Владелец Нарышкина Наталья Сергеевна

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025