

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 2 поселка Аккермановка муниципального образования город Новотроицк Оренбургской области».
(МОАУ «ООШ № 2»)

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

**Программа учебного курса внеурочной деятельности
по спортивно – оздоровительному направлению
«Спортивные игры»**

***Возраст обучающихся – 11-15 лет
Срок реализации программы – 5 лет***

Автор составитель:
Дейнега Е.И. , учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

Выписка верна

30.08.2024г.

Директор школы



Филиппова Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание обучения	5
3. Планируемые результаты освоения программы	9
4. Тематическое планирование	15
5. Приложения к рабочей программе	16

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» по спортивно-оздоровительному направлению разработана на основе ФГОС ООО с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОАУ «ООШ № 2». Программа разработана для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, предусмотренной программой воспитания обучающихся на ступени основного общего образования и как третий час учебного предмета «Физическая культура» (п.10.20.СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»).

1.2. Актуальность программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

1.3. Отличительные особенности программы.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Для занимающихся по программе предусматривается проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и русской лапты, 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.

Занятия проводятся во второй половине дня. Комплектование осуществляется на основе свободного выбора обучающихся и их родителей (лиц их заменяющих).

1.4. Адресат программы.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» адресована для обучающихся 11-15 лет (5-9 классы). Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Условия набора детей в коллектив - принимаются все желающие с учетом физического здоровья.

1.5. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения. На реализацию курса отводится 1 час в неделю (5-9 классы –34 часа в год).

1.6. Формы обучения и реализации программы

Программа реализуется в очной форме с обучающимися 11-15 лет. Для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия.

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.

Формы контроля:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Форма промежуточной аттестации: итоговый зачет по ОФП.

1.7. Особенности организации образовательного процесса

Основой программы являются дополнительные уроки (3-й час) физической культуры игровой направленности, которые проводятся вне расписания, как одна из форм внеурочных физкультурно-спортивных занятий.

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. 40 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.

1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

На реализацию курса отводится: 5 - 9 классы – 34 часа в год.

Занятия учебной группы проводятся: - 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия 40 минут.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий обучающихся, их родителей, а также возможностей учреждения.

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

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

Предметные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); -
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

Метапредметные:

- формирование умений самостоятельно планировать пути достижения цели, точно выполнять инструкцию, контролировать совместную деятельность.
- формирование умений работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты, обсуждать содержание и результаты;

Личностные:

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

2. Содержание обучения.

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. 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. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

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».

Русская лапта

1. Основы знаний. История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. Специальная подготовка. Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

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».

Русская лапта

1. Основы знаний. История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. Специальная подготовка. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную и движущуюся цель. Подача мяча. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

7 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, 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 (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

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

Русская лапта

1. Основы знаний. История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. Специальная подготовка. Ловля и передача мяча в движении. Удары битой по мячу. Осаливание игрока. Броски мяча в движущуюся цель. Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

8 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 3х10 метров, 3х15 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. 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. Правила игры стритбол.

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.

Футбол

1. Основы знаний. 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. Пассивное и активное взаимодействие игроков. Правила игры футзал.

Русская лапта

1. Основы знаний. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. Специальная подготовка. Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель. Жесты судей. Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.

9 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. 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. Стритбол.

Волейбол

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

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Нападающий удар. Тактические действия игроков.

Футбол

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая

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

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Правила игры футбол.

Русская лапта

3. Основы знаний. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

4. Специальная подготовка. Тактика игры. Осаливание и самоосаливание игрока. Финты и уклонения. Удары битой по мячу. Точность попадания мячом в движущуюся цель.

3. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты	
<i>гражданско-патриотическое воспитание</i>	- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
<i>духовно-нравственного воспитания</i>	- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
<i>эстетического воспитания</i>	- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера
<i>физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</i>	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
<i>трудового воспитания</i>	- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.
<i>экологического воспитания</i>	- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
<i>ценности научного познания</i>	- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Метапредметные результаты	
Познавательные универсальные учебные действия	
<i>Базовые логические действия:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; - устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; - устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; - устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой места занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
<i>Базовые исследовательские действия:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - необходимость отслеживания состояния здоровья; - отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных и спортивных игр.
<i>Работа с информацией</i>	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; - поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных школе инструментов ИКТ и источников информации.
Коммуникативные универсальные учебные действия	
<i>Общение:</i>	умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу
<i>Совместная деятельность:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта) - планирование общей цели и пути её достижения; - распределение функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивное разрешение конфликтов; - осуществление взаимного контроля. - умение эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.
Регулятивные универсальные учебные действия	
<i>Самоорганизация:</i>	- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
<i>Самоконтроль:</i>	- оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов.
Предметные результаты	
5 класс	<p>Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; - выполнять упражнения для формирования осанки. - выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без

	<p>предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять бег с изменением направления и скорости, челночный бег, бег с преодолением препятствий; - выполнять метание малого мяча на дальность и в цель; - выполнять кувырки, перекаты, стойку на лопатках, акробатические комбинации, упражнения в висах и упорах. <p>Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); - передачу мяча (снизу, от груди, от плеча); ловлю мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. - выполнять стойку игрока, передвижение в стойке. - выполнять остановку в движении по звуковому сигналу. – знать подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. <p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать правила игры в волейбол, упрощенные правила игры, основы судейской терминологии и жеста. - выполнять броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. - выполнять перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. - выполнять стойку игрока, передвижение в стойке. - знать подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» <p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать влияние занятий футболом на организм школьника, причины переохлаждения и перегревания организма человека, признаки простудного заболевания. - выполнять удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. - выполнять передачи мяча в парах. - знать Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». <p>Русская лапта</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать историю возникновения игры, правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры. - выполнять ловлю и передачу мяча на месте, удары битой по мячу, броски мяча в неподвижную цель.
<p>6 класс</p>	<p>Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; - выполнять упражнения для формирования осанки. - выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. - выполнять бег с изменением направления и скорости, челночный бег, бег с преодолением препятствий; - выполнять метание малого мяча на дальность и в цель;

	<p>-выполнять кувырки, перекаты, стойку на лопатках, акробатические комбинации, упражнения в висах и упорах.</p> <p>Баскетбол</p> <p>-выполнять специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, остановка прыжком.</p> <p>-выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении.</p> <p>-выполнять 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.</p> <p>- знать подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.</p> <p>Волейбол</p> <p>-выполнять основные правила игры в волейбол, что такое безопасность на спортивной площадке.</p> <p>- знать правила безопасности при занятиях спортивными играми, гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.</p> <p>-выполнять подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.</p> <p>-выполнять подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.</p> <p>- знать подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p>Футбол</p> <p>-выполнять утреннюю физическую зарядку, пред матчевую разминку.</p> <p>-знать что запрещено при игре в футбол.</p> <p>-выполнять остановку катящегося мяча, ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.</p> <p>-выполнять остановку катящегося мяча внутренней частью стопы.</p> <p>- знать подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».</p> <p>Русская лапта</p> <p>- знать историю возникновения игры, влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств, правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.</p> <p>-выполнять ловлю и передачу мяча на месте и в движении, удары битой по мячу, броски мяча в неподвижную и движущуюся цель, подачу мяча, индивидуальные действия с мячом и без мяча.</p>
7 класс	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;</p> <p>- выполнять упражнения для формирования осанки.</p> <p>- выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>- выполнять бег с изменением направления и скорости, челночный бег, бег с преодолением препятствий;</p> <p>- выполнять метание малого мяча на дальность и в цель;</p> <p>-выполнять кувырки, перекаты, стойку на лопатках,</p>

	<p>акробатические комбинации, упражнения в висах и упорах.</p> <p>Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать антропометрические измерения, закаливание организма. - выполнять специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, остановку в два шага и прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. - выполнять 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. - знать подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения. <p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основные правила игры в волейбол, методы самоконтроля и его основные приёмы. - выполнять приём мяча снизу двумя руками, передачу мяча сверху двумя руками вперёд-вверх, нижнюю прямую подачу. - знать подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». <p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать различие между футболом и мини-футболом (футзалом), приемы закаливания организма зимой. - выполнять 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. - знать подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». <p>Русская лапта</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать историю возникновения игры, правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры. - выполнять ловлю и передачу мяча в движении, удары битой по мячу. - выполнять осаливание игрока, броски мяча в движущуюся цель, осаливание и самоосаливание, финты при осаливании, индивидуальные действия с мячом и без мяча.
8 класс	<p>Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; - выполнять упражнения для формирования осанки. - выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. - выполнять бег с изменением направления и скорости, челночный бег, бег с преодолением препятствий; - выполнять метание малого мяча на дальность и в цель; - выполнять кувырки, перекаты, стойку на лопатках, акробатические комбинации, упражнения в висах и упорах. <p>Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, остановку прыжком. - выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди

	<p>на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. – знать правила игры стритбол. <p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основные правила игры в волейбол, правила безопасности при занятиях спортивными играми, гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья. - выполнять подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче, подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. <p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать что запрещено при игре в футбол. - выполнять предматчевую разминку. - выполнять остановку катящегося мяча, ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. - выполнять остановку катящегося мяча внутренней частью стопы. - выполнять пассивное и активное взаимодействие игроков. - знать правила игры футзал. <p>Русская лапта</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры. - выполнять осаливание и самоосаливание игрока, финты и уклонения, удары битой по мячу, точность попадания мячом в движущуюся цель. - знать жесты судей, индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча.
<p>9 класс</p>	<p>Общая физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; - выполнять упражнения для формирования осанки. - выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. - выполнять бег с изменением направления и скорости, челночный бег, бег с преодолением препятствий; - выполнять метание малого мяча на дальность и в цель; - выполнять кувырки, перекаты, стойку на лопатках, акробатические комбинации, упражнения в висах и упорах. <p>Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать что такое питание и его значение для роста и развития, что общего в спортивных играх и какие между ними различия? - выполнять антропометрические измерения. Закаливание организма. - выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

	<p>- играть в Стритбол.</p> <p>Волейбол</p> <p>- знать Основные правила игры в волейбол, самоконтроль и его основные приёмы, понятие о здоровом образе жизни, режиме дня и здоровый образ жизни.</p> <p>- выполнять приём мяча снизу двумя руками, передачу мяча сверху двумя руками вперёд-вверх, верхнюю прямую подачу.</p> <p>- выполнять блокирование мяча, нападающий удар, тактические действия игроков.</p> <p>Футбол</p> <p>- знать различие между футболом и мини-футболом (футзалом), что такое физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>- знать приемы закаливание организма зимой.</p> <p>- выполнять 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.</p> <p>- знать правила игры футзал.</p> <p>Русская лапта</p> <p>- знать правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.</p> <p>- выполнять тактические действия игры, осаливание и самоосаливание игрока, финты и уклонения, удары битой по мячу, точность попадания мячом в движущуюся цель.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела в и тем программы	Количество часов					Вид деятельности	Форма проведения занятий	Электронный учебно-методический материал
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл			
	Общая физическая подготовка	В процессе занятий					Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение	Беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	https://resh.ed.ru/subject/9/
Раздел 1.	Русская лапта	8 час	8 час	8 час	8 час	8 час	Познавательная деятельность, двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию.	Однонаправленные занятия, комбинированные занятия, целостно-игровые занятия, контрольные занятия	https://resh.ed.ru/subject/lesson/3225/main/

Раздел 2.	Баскетбол	8 час	Познавательная деятельность, двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию.	Однонаправленные занятия, комбинированные занятия, целостно-игровые занятия, контрольные занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/				
Раздел 3.	Волейбол	10 час	Познавательная деятельность, двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию.	Однонаправленные занятия, комбинированные занятия, целостно-игровые занятия, контрольные занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/				
Раздел 4.	Футбол	8 час	Познавательная деятельность, двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию.	Однонаправленные занятия, комбинированные занятия, целостно-игровые занятия, контрольные занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/				
Всего		34	34	34	34	34			

5. Приложения к рабочей программе.

5.1. Поурочное планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды контроля	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	практика			
1	Русская лапта	8	7			
1.1	Правила ТБ. История русской лапты. Основные правила игры в лапту.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.4	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru

	сверху.					https://uchi.ru
1.5	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.6	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.7	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.8	Игра по упрощённым правилам мини-лапта.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Баскетбол	8	7			
2.1	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.7	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.8	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Валейбол	10	9			
3.1	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.4	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.5	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

3.6	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.7	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.8	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.9	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.10	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Футбол	8	7			
4.1	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.6	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.7	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды контроля	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	практика			
1	Русская лапта	8	7			
1.1	Правила ТБ. Стойка игрока. Перемещение игроков. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещение	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	игроков. Игра.					
1.3	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.4	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.5	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.6	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.7	Удары битой по мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.8	Игра по упрощённым правилам.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Баскетбол	8	7			
2.1	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.7	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.8	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Валейбол	10	9			
3.1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

3.3	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.4	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.5	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.6	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.7	Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.8	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.9	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.10	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Футбол	8	7			
4.1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.2	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.6	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.7	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды контроля	Дата изучения	Электронные цифровые
-------	------------	------------------	---------------	---------------	----------------------

		Всего	практика		образовательные ресурсы
1	Русская лапта	8	7		
1.1	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	-	Констатирующий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.4	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.5	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.6	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.7	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.8	Игра по упрощённым правилам мини-лапты.	-	1	Констатирующий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Баскетбол	8	7		
2.1	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча.	1	-	Констатирующий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.7	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	-	1	коррекционный, самоконтроль	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.8	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	-	1	Констатирующий	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Валейбол	10	9		

3.1	Правила ТБ. Стойки игрока, перемещений в стойке.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Нижние подачи мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.3	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Одиночное блокирование.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.4	Нижние подачи мяча через сетку. Одиночное блокирование.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.6	Комбинации: приём, передача, удар.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.7	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.8	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.9	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.10	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Футбол	8	7			
4.1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.2	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.6	Нападения с атакой и без атаки на ворота. Правила футзала.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды контроля	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	практика			
1	Русская лапта	8	7			
1.1	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.4	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.5	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.6	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.7	Индивидуальные и командные действия с мячом и без мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.8	Игра по правилам.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Баскетбол	8	7			
2.1	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Ловля и передача мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Варианты ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным и активным противодействием. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.7	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.8	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Валейбол	10	9			
3.1	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.3	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.4	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.5	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.6	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.7	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.8	Игра в волейбол по правилам.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.9	Игра в волейбол по правилам.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.10	Игра в волейбол по правилам.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Футбол	8	7			
4.1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.2	Ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.6	Нападения с атакой и без атаки на ворота.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

4.7	Игра в мини-футбол. Футзал.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.8	Игра в мини-футбол. Футзал.	-	1	Констатирующий		

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды контроля	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	практика			
1	Русская лапта	8	7			
1.1	Правила ТБ. Правила игры. Жесты судей.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Удары битой по мячу. Удары битой снизу. Подача мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Удары битой по мячу. Удары битой сверху. Подача мяча. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.4	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.5	Осаливание и самоосаливание. Финты при осаливании. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.6	Тактика игры. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.7	Тактика игры. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.8	Игра по правилам.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Баскетбол	8	7			
2.1	Правила ТБ. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Ловля и передача мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Варианты ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Броски мяча после ведения и ловли с активным противодействием. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Быстрый прорыв. Игра.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Нападение быстрым прорывом (2:1).					https://uchi.ru
2.7	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.8	Игра в мини-баскетбол. Стритбол.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Валейбол	10	9			
3.1	Правила ТБ. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.3	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Блокирование мяча.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.4	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.5	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.6	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.7	Командные тактические действия в нападении, защите. Нападающий удар.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.8	Игра в волейбол по правилам.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.9	Игра в волейбол по правилам.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.10	Игра в волейбол по правилам.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Футбол	8	7			
4.1	Правила ТБ. Стойка игрока, перемещений в стойке.	1	-	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.2	Закрепление техники ведения мяча с активным сопротивлением защитника.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ложные движения.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

4.5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.6	Закрепление техники нападения с атакой на ворота.	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.7	Игра в мини-футбол. Футзал	-	1	коррекционный, самоконтроль		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.8	Игра в мини-футбол. Футзал.	-	1	Констатирующий		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

5.2. Оценочный инструментарий.

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет

№ п п	Физические способности	Контрольно Упражнение (тест)	Возраст. лет	уровень						
				Мальчики			девочки			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6.3	6.1-5.5	5,0	6.4	6.3-5.7	5.1	
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0	
			13	5.9	5.6-3.2	4,8	6.2	6.0-5.4	5.0	
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9	
			15	5.5	5,3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9	
2	Координационные	Челночный бег 3X10м.с	11	9.7	9,3-8,8	8,5	10,1	9.7-9.3	8.9	
			12	9,3	9.0-8.6	8,3	10.0	9.6-9.1	8.8	
			13	9,3	9,0-8.6	8,3	10,0	9.5-9,0	8.7	
			14	9,0	8,7-8.3	8,0	9,9	9.4-9,0	8.6	
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185	
			12	145	165-180	200	135	155-175	190	
			13	150	170-190	205	140	160-180	200	
			14	160	180-195	210	145	160-180	200	
			15	175	190-205	220	155	165-185	205	
4	Выносливос	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100	
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150	
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200	
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-	1250	
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-	1300	
5	Гибкость	Наклон положения	11	2	6-8	10	4	8-10	15	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягиван высокой вися, кол-во (мальчики)	11	1	4-5	6				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
			На низкой из вися (девочки)	11				4	10-14	19
				12				4	11-15	20
				13				5	12-15	19
				14				5	13-15	17
				15				5	12-13	16

5.3. Мероприятия, направленные на решения задач воспитания. (программа воспитания школы)

№	Название мероприятия
6.	Общешкольный «День здоровья»
7.	Международный день памяти жертв фашизма.
8.	День отца
9.	День Матери
10.	День неизвестного солдата; Международный день инвалидов
11.	День Героев Отечества
12.	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
13.	День защитника Отечества
14.	День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны.
15.	День Победы
16.	День России
17.	День памяти и скорби
18.	Месячник оборонно-спортивной работы
19.	Месячник военно-патриотического воспитания
20.	Месячник здоровья
21.	Участие в соревнованиях различного уровня
22.	Вовлечение обучающихся и прием в РДДМ
23.	Учебная эвакуация «Угроза теракта»
24.	«15 минут о безопасности»
25.	Совет профилактики правонарушений
26.	Неделя правовых знаний
27.	Месячник по профилактике ДТП
28.	Пешие походы, организованных в рамках Дня здоровья
29.	Выездные мероприятия для организации досуга и отдыха
30.	Экскурсии в учебные заведения.
31.	Организация тематических классных часов

5.4. УМК курса внеурочной деятельности для педагога;

1. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
2. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
3. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

5.5. УМК курса внеурочной деятельности для обучающихся;

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Андреев С.Н. «Футбол – твоя игра» Кн. Для учащихся сред. и ст. классов.- М:Просвещение, 2006
4. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
5. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
7. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.

5.6. Цифровые образовательные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
2. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>
4. Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
5. Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
6. Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>
7. Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>

5.7. Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды,

добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой

после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван,

устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и

т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец

колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15.«Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16.«Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17.«Ладта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2.Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

3.«Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю)

прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4.«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5.«Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

4. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

5. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

6. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

7. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

8. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

9. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись

мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.