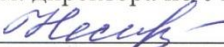


МБОУ «Ковылкинская СОШ им. генерал-лейтенанта И.А. Арапова»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Нестеренко Е.И.

30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы


Тишкин А.И.

Приказ №

31.08.2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

Для 8-9-х классов

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность – физическое развитие школьников, развитие ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых

Форма организации: курс внеурочной деятельности

Разработал:

педагог внеурочной деятельности

Жаркова О.А.

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана:

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015г. № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО», утверждённый приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. № 1897;
- с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования (« www.fgosreestr.ru»).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» и «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

В основу изучения курса внеурочной деятельности положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами и может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. 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.

В ходе реализации программы данного курса, будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта. Цель конкретизирована следующими задачами:

- сформировать представление о здоровом образе жизни, укреплении здоровья, содействии гармоничному физическому развитию обучающихся, воспитанию моральных и волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- сформировать навыки в обучении технике и тактике спортивных игр;
- формирование развития физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному и физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» в 8-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании кафедры принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 8-9 классов.

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.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа внеурочной деятельности предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

«Методики и технологии спортивной подготовки»

	Планируемые результаты освоения программы (компетенции в соответствии с ФГОС)	Планируемые результаты		
		Знания (З)	Умения (У)	Навыки или опыт деятельности (Н)
1	Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе образовательных потребностей обучающихся	Характеристики существующих современных технологий	Организовать и проводить учебно-тренировочные занятия по современным методикам	Современной методологией и методикой построения спортивных занятий.
2	Готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	Роль и значение современных технологий в спортивной подготовке	Основными современными методами и рациональными приёмами повышения уровня подготовки	современными методами педагогического контроля в соответствии с нормативно правовыми актами сферы образования.
3	Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Принципы оптимального построения тренировки	Разрабатывать перспективные оперативные планы и программы с использованием современных методик и	Приёмами организации системного подхода в исследовании и оценке деятельности для подготовки

			технологий	спортсменов
4	Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	Организационные формы подготовки с использованием возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	Использовать современные методики в подготовке спортсменов; - использовать современные технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;	Владеть технологией использования современных технических средств обучения и контроля в физическом воспитании и спорте.

Курс предназначен для обучающихся 8-9 классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе, 34 ч. (34 учебные недели по 1 ч.), в части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Содержание учебного предмета, дисциплины «Спортивные игры»: (футбол) (9 ч)

Личностные универсальные учебные действия

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Ученик получит возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Тема 1.1. Овладеть техникой стойки игрока, перемещения в стойке, ускорения, старты из различных исходных положений, освоить удары, ведение, остановки, приёмы мяча (5 ч);

Тема 1.2. Освоить нападения в игровых заданиях, индивидуальную технику защиты, тактику игры (4 ч).

Раздел 2. Содержание учебного предмета, дисциплины «Спортивные игры»: (баскетбол) (8 ч)

Личностные универсальные учебные действия

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
 - понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
 - брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
 - учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
 - осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Ученик получит возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Тема 2.1. Овладеть техникой передвижений и остановок, освоить ловлю и передачу мяча, технику ведения мяча и технику бросков мяча (4 ч);

Тема 2.2. Освоить индивидуальную технику защиты, тактику игры, позиционного нападения и личной защиты (4 ч).

Раздел 3. Содержание учебного предмета, дисциплины «Спортивные игры»: (волейбол) (8 ч)

Личностные универсальные учебные действия

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Ученик получит возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Тема 3.1. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, освоить технику приема и передач мяча (4 ч);

Тема 3.2. Освоить технику нижней прямой подачи, тактику игры, освоить технику прямого нападающего удара, технику отбивание мяча кулаком (4 ч).

Раздел 4. Содержание учебного предмета, дисциплины «Спортивные игры»: (футбол) (9 ч)

Личностные универсальные учебные действия

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Ученик получит возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Тема 4.1. Овладеть техникой стойки игрока, перемещения в стойке; освоить удары, ведение, остановки, приёмы мяча, выбивание мяча ногой, вбрасыванию мяча, отбор мяча (5 ч);

Тема 4.2. Освоить ловлю мяча сверху в прыжке, отбор мяча перехватом, отбор мяча в подкате; освоить технику обманных движений (финтов); освоить технику индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (4 ч).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В основу изучения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов получения обучающимися опыта самостоятельного общественного действия.

Второй уровень результатов (8 класс) – формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия - выполнение технических приёмов, а так же развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающий или исключающий воздействие факторов, способных нанести вред здоровью. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Третий уровень результатов 9 класс – получение школьником опыта самостоятельного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: выполнять технические приёмы и тактические действия, играть в спортивные игры с соблюдением основных правил, взаимодействие игроков в команде.

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 спортивно-оздоровительные мероприятия;

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

В результате изучения спортивных игр учащийся должен:

Сформировать знание: - правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций.

Сформировать умение: выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивных игр, уметь судить соревнования.

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

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а

метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД). Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

	4.Способность к волевому усилию	4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов
--	---------------------------------	---	--

Данный курс поддерживает планируемые предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»:

- включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;
- рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия;

Способы подведения и формы представления итогов реализации программы:

- участие в соревнованиях;
- президентские спортивные испытания, фестиваль бега, районные соревнования;
- турнирах, приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся; День здоровья, спортивные праздники, "Весёлые старты", "Школа здорового образа жизни";
- тестирование;
- диагностические материалы;
- проектная деятельность.

Содержание курса внеурочной деятельности с оказанием форм организации и видов деятельности.

№ п/п	Название раздела, темы	Характеристика основных содержательных линий и тем (понятий, терминов, явлений, законов, фактов и т.д.)	Количество часов	Виды деятельности	Формы организации занятий
1	Техническая подготовка по футболу	(передвижения, ведение, передачи, удары по воротам, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты)	9	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр
2	Техническая подготовка по баскетболу	(передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты)	8	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; "Школа здорового образа жизни"
3	Техническая подготовка по волейболу	(передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование)	8	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Познавательные; «День здоровья»
4	Техническая подготовка по футболу	(передвижения, ведение, передачи, удары по воротам, сочетание приемов, действия в защите и нападении, финты)	9	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр
	Итого		34		

Тестирование по освоению технических приёмов игры футбол

Контрольные упражнения	Оценка	8 класс	9 класс
Жонглирование мяча ногой (количество раз)	5	9	10
	4	7	8
	3	5	6
Удары по воротам (количество раз)	5	7	8
	4	5	6
	3	3	4
Обводка конусов (сек)	5	7	6
	4	9	8
	3	11	10

Тестирование по освоению технических приёмов игры баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка	8 класс	9 класс
Передачи в парах за 30 сек	5	43	45
	4	40	42
	3	35	38
Броски с разных точек в корзину	5	7	8
	4	5	6
	3	3	4
Комплексное ведение (сек)	5	27	26
	4	25	23
	3	22	20

Тестирование по освоению технических приёмов игры в волейбол

Контрольные упражнения оценка	Контрольные упражнения оценка	8 класс	9 класс
Передачи мяча сверху «жонглирование» (кол-во раз)	5	30	35
	4	20	25
	3	10	15
Приём мяча снизу «жонглирование» (кол-во раз)	5	25	28
	4	15	22
	3	10	15
Нижняя прямая подача с 3-6-9 м из 5 попыток (на точность в 3 зоны)	5	3	5
	4	2	4
	3	1	3
Приём мяча снизу с подачи и передача в зону 3 из 5 попыток	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Техника прямого нападающего удара из 4-3-2 зоны с 1-2-3 шагов и 3-5 попыток.	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1

Тематическое планирование 8 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Использование ЭОР и ЦОР
1	Спортивная игра «Футбол»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.1	Обучение удару по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника. Инструктаж по ТБ.		
1.2	Повторение удара по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Повторение ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Обучение тактике свободного нападения с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.5	Повторение вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Повторение тактики свободного нападения с изменением позиций. Двухсторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.6	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование тактики свободного нападения с изменением позиций. Двухсторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.7	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Нападения в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Двухсторонняя игра.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Спортивная игра «Баскетбол».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.1	Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Обучение личной защиты. Спортивная игра в баскетбол. Инструктаж по ТБ.		
2.2	Повторение ведения мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Повторение личной защиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Спортивная игра в баскетбол.		
2.3	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Совершенствование личной защиты. Спортивная игра в баскетбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Обучение сочетанию приёмов ведения, передачи, броска. Обучение штрафному броску. Спортивная игра в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Повторение сочетания приёмов ведения, передачи, броска. Повторение штрафного броска. Спортивная игра в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Совершенствование сочетания приёмов ведения, передачи, броска. Совершенствование штрафного броска. Спортивная игра в баскетбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Спортивная игра «Волейбол».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.1	Обучение передаче мяча над собой во встречных колоннах. Обучение нижней прямой подачи, приёма подачи. Спортивная игра волейбол.		
3.2	Повторение передачи мяча над собой во встречных колоннах. Повторение нижней прямой подачи, приёма подачи. Спортивная игра волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи, приёма подачи. Спортивная игра волейбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Спортивная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Повторение отбивания мяча кулаком через сетку. Спортивная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Спортивная игра в волейбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Спортивная игра «Футбол». Обучение нападению в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот). Обучение удару по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.1			
4.2	Повторение нападения в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот). Повторение удара по летящему мячу серединой лба.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Двухсторонняя игра.		
4.3	Совершенствование нападения в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот). Совершенствование удара по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Обучение отбору мяча перехватом. Обучение ловле мяча сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	Повторение отбора мяча перехватом. Повторение ловли мяча сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	Совершенствование отбора мяча перехватом. Совершенствование ловли мяча сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/

Тематическое планирование 9 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Использование ЭОР и ЦОР
1	Спортивная игра «Футбол»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.1	Обучение удару по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Обучение удару по летящему мячу внутренней стороной стопы. . Инструктаж по ТБ.		
1.2	Повторение удара по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Повторение удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Обучение удару по летящему мячу серединой подъёма. Обучение удару по летящему мячу серединой лба. Игра по упрощённым правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.5	Повторение удара по летящему мячу серединой подъёма. Повторение удара по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.6	Совершенствование удара по летящему мячу серединой подъёма. Совершенствование удара по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Спортивная игра «Баскетбол».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.1	Обучение штрафному броску. Обучение позиционному нападению и личной защиты в игровых взаимодействиях (3 х 3). Спортивная игра в баскетбол. Инструктаж по ТБ.		
2.2	Повторение штрафного броска. Повторение позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (3 х 3). Спортивная игра в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Совершенствование штрафного броска. Совершенствование позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (3 х 3). Спортивная игра в баскетбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Обучение взаимодействию двух игроков в нападении и защите «заслон». Обучение	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	взаимодействию трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Спортивная игра в баскетбол.		
2.5	Повторение взаимодействия двух игроков в нападении и защите «заслон». Повторение взаимодействия трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Спортивная игра в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении и защите «заслон». Совершенствование взаимодействия трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Спортивная игра в баскетбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Спортивная игра «Волейбол».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.1	Обучение передаче мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Обучение нападающему удару при встречных передачах. Спортивная игра волейбол.		
3.2	Повторение передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Повторение нападающего удара при встречных передачах. Спортивная игра волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Спортивная игра волейбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	Обучение нижней прямой подачи, приёма мяча, отражённого сеткой. Обучение приёму мяча снизу в группе. Спортивная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	Повторение нижней прямой подачи, приёма мяча, отражённого сеткой. Повторение приёма мяча снизу в группе. Спортивная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6	Совершенствование нижней прямой подачи, приёма мяча, отражённого сеткой. Совершенствование приёма мяча снизу в группе. Спортивная игра в волейбол.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Спортивная игра «Футбол». Обучение ведению мяча с активным сопротивлением защитника. Обучение обводке с помощью обманных движений (финтов). Двухсторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.1			
4.2	Повторение ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Повторение обводки с помощью обманных движений (финтов). Двухсторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Совершенствование обводки с помощью	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

	обманных движений (финтов). Двухсторонняя игра.		
4.4	Обучение отбору мяча в подкате. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	Повторение отбора мяча в подкате. Повторение индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	Совершенствование отбора мяча в подкате. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/

Календарно-тематическое планирование 8 класса

№ п/п	Номер урока в разделе	Наименование темы урока	Дата проведен ия урока по плану	Дата проведен ия урока фактичес ки	Форма проведения занятий
1	1.1	Спортивная игра «Футбол» Обучение удару по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника. Инструктаж по ТБ.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.2	Повторение удара по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Повторение ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.3	Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.4	Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.5	Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Обучение тактике свободного нападения с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.6	Повторение вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Повторение тактики свободного нападения с изменением позиций. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.7	Совершенствование вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование тактики свободного нападения с изменением позиций. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.8	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Нападения в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.9	Совершенствование ударов по воротам различными способами на точность			Занятия с элементами

		попадания мячом в цель. Нападения в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1) с атакой и без атаки ворот. Двухсторонняя игра.			игр и игровых элементов
2	2.1	Спортивная игра «Баскетбол». Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Обучение личной защиты. Спортивная игра в баскетбол. Инструктаж по ТБ.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.2	Повторение ведения мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Повторение личной защиты. Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.3	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Совершенствование личной защиты. Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.4	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Совершенствование личной защиты. Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.5	Обучение сочетанию приёмов ведения, передачи, броска. Обучение штрафному броску. Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.6	Повторение сочетания приёмов ведения, передачи, броска. Повторение штрафного броска. Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.7	Совершенствование сочетания приёмов ведения, передачи, броска. Совершенствование штрафного броска. Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.8	Совершенствование сочетания приёмов ведения, передачи, броска. Совершенствование штрафного броска. Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
3	3.1	Спортивная игра «Волейбол». Обучение передаче мяча над собой во встречных колоннах. Обучение нижней прямой подачи, приёма подачи. Спортивная игра волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.2	Повторение передачи мяча над собой во встречных колоннах. Повторение нижней прямой подачи, приёма подачи. Спортивная игра волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов

					элементов
	3.3	Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи, приёма подачи. Спортивная игра волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.4	Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи, приёма подачи. Спортивная игра волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.5	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Спортивная игра в волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.6	Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Повторение отбивания мяча кулаком через сетку. Спортивная игра в волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.7	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Спортивная игра в волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.8	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Спортивная игра в волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
4	4.1	Спортивная игра «Футбол». Обучение нападению в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот). Обучение удару по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.2	Повторение нападения в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот). Повторение удара по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.3	Совершенствование нападения в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот). Совершенствование удара по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.4	Совершенствование нападения в игровых заданиях (3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот). Совершенствование удара по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.5	Обучение отбору мяча перехватом.			Занятия с

		Обучение ловле мяча сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.			элементами игр и игровых элементов
	4.6	Повторение отбора мяча перехватом. Повторение ловли мяча сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.7	Совершенствование отбора мяча перехватом. Совершенствование ловли мяча сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.8	Совершенствование отбора мяча перехватом. Совершенствование ловли мяча сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.9	Совершенствование отбора мяча перехватом. Совершенствование ловли мяча сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов

Календарно-тематическое планирование 9 класса

№ п/п	Номер урока в разделе	Наименование темы урока	Дата проведен ия урока по плану	Дата проведен ия урока фактичес ки	Форма проведения занятий
1	1.1	Спортивная игра «Футбол» Обучение удару по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Обучение удару по летящему мячу внутренней стороной стопы. Инструктаж по ТБ.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.2	Повторение удара по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Повторение удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.3	Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.4	Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Совершенствование удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.5	Обучение удару по летящему мячу серединой подъёма. Обучение удару по летящему мячу серединой лба. Игра по упрощённым правилам.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.6	Повторение удара по летящему мячу серединой подъёма. Повторение удара по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.7	Совершенствование удара по летящему мячу серединой подъёма. Совершенствование удара по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	1.8	Совершенствование удара по летящему мячу серединой подъёма. Совершенствование удара по летящему			Занятия с элементами игр и

		мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.			игровых элементов
	1.9	Совершенствование удара по летящему мячу серединой подъёма. Совершенствование удара по летящему мячу серединой лба. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
2	2.1	Спортивная игра «Баскетбол». Обучение штрафному броску. Обучение позиционному нападению и личной защиты в игровых взаимодействиях (3 х 3). Спортивная игра в баскетбол. Инструктаж по ТБ.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.2	Повторение штрафного броска. Повторение позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (3 х 3). Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.3	Совершенствование штрафного броска. Совершенствование позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (3 х 3). Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.4	Совершенствование штрафного броска. Совершенствование позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (3 х 3). Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.5	Обучение взаимодействию двух игроков в нападении и защите «заслон». Обучение взаимодействию трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.6	Повторение взаимодействия двух игроков в нападении и защите «заслон». Повторение взаимодействия трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.7	Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении и защите «заслон». Совершенствование взаимодействия трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	2.8	Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении и защите «заслон». Совершенствование взаимодействия трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Спортивная игра в баскетбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
3	3.1	Спортивная игра «Волейбол». Обучение передаче мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Обучение нападающему удару при встречных			Занятия с элементами игр и игровых

		передачах. Спортивная игра волейбол.			элементов
	3.2	Повторение передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Повторение нападающего удара при встречных передачах. Спортивная игра волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.3	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Спортивная игра волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.4	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Спортивная игра волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.5	Обучение нижней прямой подачи, приёма мяча, отражённого сеткой. Обучение приёму мяча снизу в группе. Спортивная игра в волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.6	Повторение нижней прямой подачи, приёма мяча, отражённого сеткой. Повторение приёма мяча снизу в группе. Спортивная игра в волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.7	Совершенствование нижней прямой подачи, приёма мяча, отражённого сеткой. Совершенствование приёма мяча снизу в группе. Спортивная игра в волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	3.8	Совершенствование нижней прямой подачи, приёма мяча, отражённого сеткой. Совершенствование приёма мяча снизу в группе. Спортивная игра в волейбол.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
4	4.1	Спортивная игра «Футбол». Обучение ведению мяча с активным сопротивлением защитника. Обучение обводке с помощью обманных движений (финтов). Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.2	Повторение ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Повторение обводки с помощью обманных движений (финтов). Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.3	Совершенствование ведения мяча с активным сопротивлением защитника. Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.4	Совершенствование ведения мяча с			Занятия с

		активным сопротивлением защитника. Совершенствование обводки с помощью обманных движений (финтов). Двухсторонняя игра.			элементами игр и игровых элементов
	4.5	Обучение отбору мяча в подкате. Обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.6	Повторение отбора мяча в подкате. Повторение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.7	Совершенствование отбора мяча в подкате. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.8	Совершенствование отбора мяча в подкате. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов
	4.9	Совершенствование отбора мяча в подкате. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Двухсторонняя игра.			Занятия с элементами игр и игровых элементов

Учебно-методическое обеспечение:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2014.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2015
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2011.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
5. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
6. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2008 год.
7. Лыжная подготовка. Москва, 2006 год.

Интернет ресурсы: nsportal.ru fizkultura-na5.ru

№ п/п

Наименование объектов и средств материальнотехнического оснащения

Количество

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1.1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

В составе библиотечного фонда

1.2. Баскетбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. Омск: СибГАФК, 2012. 1.3. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/автор составитель А.Н. Каинов. -Изд.2-е. -Волгоград: Учитель, 2013г.

1.4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.

Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха

Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу:

http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fizra_1-11kl/index.html. Учебники,

рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. 1.5. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому В составе библиотечного фонда

www.uroki.net

движению 1.6. Методические издания по физической культуре для учителей

Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

1.7. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2012 г.

1.8. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2015г.

1.9 Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва,

«Просвещение», 2008 год. 1.10. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

1.11. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

3 Технические средства обучения 3.1 Мультимедийный компьютер 1 3.2 Сканер 1 3.3 Принтер лазерный 1 3.4 Копировальный аппарат 1 4. Учебно-практическое оборудование

4.1 Стенка гимнастическая 8 4.2 Бревно гимнастическое высокое 1 4.3 Козел

гимнастический 2 4.4 Конь гимнастический 1 4.5 Перекладина гимнастическая 1 4.6 Мост

гимнастический подкидной 2 4.7 Скамейка гимнастическая жесткая 8 4.8 Маты гимнастические 10 4.9 Мяч набивной (1 кг) 2 4.10 Мяч малый (теннисный) 5 4.11 Скакалка гимнастическая 10 4.12 Палка гимнастическая 15 4.13 Обруч гимнастический 15
Легкая атлетика 5.14. Планка для прыжков в высоту 1 5.15 Стойка для прыжков в высоту 2

5.16 Лента финишная 1 5.17 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места 6 5.18 Рулетка измерительная (10 м, 50 м) 2 5.19 Мячи для метания 5 Подвижные и спортивные игры 5.20 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой 2 5.21 Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой 2 5.22 Мячи баскетбольные 17 5.23 Сетка для переноса и хранения мячей 1 5.24 Жилетки игровые с номерами 10 5.25 Стойки волейбольные 2 5.26 Сетка волейбольная 2 5.27 Мячи волейбольные 15 5.28 Табло перекидное 1 5.29 Ворота для мини футбола 2 5.30 Сетка для ворот мини-футбола 2 5.31 Мяч футбольный 15 5.32 Насос для накачивания мячей 2 Измерительные приборы 5.33 Секундомер 7 Средства первой помощи 5.34 Аптечка медицинская 1 6. Спортивные сооружения

6.1. Спортивный зал игровой С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек 6.2. Кабинет учителя Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки). 6.3. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Включает в себя стеллажи.

7.

Пришкольный стадион (площадка) 7.1. Легкоатлетическая дорожка 3 7.2. Сектор для прыжков в длину 1 7.3. Игровое поле для футбола 1 7.4. Площадка игровая баскетбольная 1 7.5. Площадка игровая волейбольная 1 7.6. Гимнастический городок 1

Приложение 1

Мониторинг личностного развития ребенка

в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Показатели

(оцениваемые параметры)

Критерии Степень выраженности оцениваемого качества

Возможное количество баллов

Методы диагностики

I. Организационно-волевые качества: 1. Терпение Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности

Способность активно побуждать себя к практическим действиям Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)

☐ терпения хватает меньше чем на ½ занятия ☐ терпения хватает больше чем на ½ занятия ☐ терпения хватает на все занятие

1

5

10

Н

а

б

л

ю

д

е

н

и

е

2. Воля ☐ волевые усилия ребенка побуждаются извне ☐ иногда – самим ребенком ☐ всегда – самим ребенком

1

5

10

3. Самоконтроль

☐ ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне ☐ периодически контролирует себя сам постоянно контролирует себя сам

1

5

10

II. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям

Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы

☐ завышенная ☐ заниженная ☐ нормальная

анкетирование

2.2. Интерес к занятиям в детском объединении

☐ интерес к занятиям продиктован ребенку извне

1

тестирование

☐ интерес периодически поддерживается самим ребенком

интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно

5

10

III. Поведенческие качества:

3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)

Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации

☐ периодически провоцирует конфликты ☐ сам в конфликтах не участвует, старается их избежать ☐ пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты

0

5

10

тестирование

3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)

Умение воспринимать общие дела, как свои собственные

☐ избегает участия в общих делах ☐ участвует при побуждении извне

инициативен в общих делах

0

5

10

наблюдение

Приложение 2

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, пробежав 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 какуюлибо 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. «Лапта 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

выполняют 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.

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
2. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно 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 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно 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.

1. «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.

Приложение № 3 Тестирование

по освоению технических приёмов игры в волейбол Контрольные упражнения оценка 5 класс 6 класс 7 класс 8 класс 9 класс 10 класс

11 класс Стойки. перемещения О О Передачи мяча сверху «жонглирование» (кол-во раз) 5 О О 25 30 4 15 20 3 7 10 Приём мяча снизу «жонглирование» (кол-во раз) 5 О 20 4 12 3 6 Нижняя прямая подача с 3-6-9 м из 5 попыток (на точность в 3 зоны) 5 О 3 5 3 4 2 4 2 3 1 3 1 Приём мяча снизу с подачи и передача в зону 3 из 5 попыток 5 3 3 3 4 4 2 2 2 3 3 1 1 1 2 Техника прямого нападающего удара из 4-3-2 зоны с 1-2-3 шагов и 3-5 попыток. 5 О О О 3 3 4 4 2 2 3 3 1 1 2 Верхняя прямая подача из 5 попыток 5 4 5 4 3 4 3 2 3 Верхняя прямая планирующая подача из 5 попыток 5 3 4 4 2 2 3 1 1 Подача в прыжке (юноши) 5 4 3 Блокирование, страховка, приём О 3 Приём мяча сверху назад за голову О О Передачи мяча вдоль сетки, в тройках, противоположных колоннах

Условные обозначения - О (обучение), - 3 (закрепление)

Тестирование по освоению технических приёмов игры в баскетбол

Контрольные упражнения оценка 5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

9 класс

10 класс

11 класс Передачи в парах за 30 сек 5 35 38 40 43 45 4 30 35 38 40 42 3 25 28 32 35 38 Броски с разных точек в корзину 5 О 5 6 7 8 9 9 4 О 3 4 5 6 7 7 3 О 1 2 3 4 5 5 Комплексное ведение (сек) 5 О 26 24 22 20 18 15 4 О 28 26 25 23 20 20 3 О 30 28 27 26 25 25