

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 4
имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и
кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского
город Славянск-на-Кубани**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2023 года протокол № 1
директор _____ И.В.Шутенко

Рабочая программа

внеурочной деятельности

по курсу «Подвижные игры»

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5 – 9 класс

Количество часов: 170 часов

Учитель физической культуры: Школа Жанна Анатольевна

Авторская программа, разработана в соответствии с
Федеральным государственным образовательным стандартом основного
общего образования.

г. Славянск-на-Кубани
2023 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» разработана для учащихся 5 – 9 классов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и является авторской, соответствует требованиям и положениям основной образовательной программы основного общего образования в рамках реализации ФГОС ООО на 2020 – 2025 учебные годы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицей № 4 имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского г. Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю в течение всего учебного года.

Программа кружка «Подвижные игры» дополняет материал, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Своеобразие данной программы заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал даётся по возрастным категориям.

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. Работа кружка ведётся с учётом интересов и способностей детей. Занятия проводятся в игровых и тренировочных формах. Играя, ребёнок развивается, у него формируются условные рефлексы в тесной взаимосвязи организма с окружающей средой.

Игровой метод решает задачи общей физической подготовки, служит действенным фактором воспитания учащихся и развивает положительные моральные и волевые качества. У детей среднего школьного возраста в связи с проведением спортивных игр формируются навыки общественного поведения, развития активности и самостоятельности в действиях; формирование у детей осознанного внимания, товарищества, коллективизма, развития памяти, укрепление воли, настойчивости, закалка организма.

Дети, которые посещают спортивные секции, активны, меньше болеют и пропускают занятия, хорошо учатся и легко переносят нагрузки школы весь год. Основные принципы программы призваны способствовать развитию спорта среди школьников, а также воспитывать устойчивую неприязнь к курению, употреблению алкоголя и наркотических средств.

Цель программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Занятия групповые. Состав группы постоянный.

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.

Задачи программы:

Образовательные:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Развивающие:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

– соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Воспитательные:

– осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;

– осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

– выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

– осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

– осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

– осваивать технические действия из спортивных игр.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Спортивные игры» для учащихся 5 – 9 классов рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю в течение всего учебного года.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Патриотического воспитания:

– готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

– готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

2. Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

– представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

– готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):

– знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

– установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

– стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

– формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

4. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

– осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

– осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

5. Экологического воспитания:

– ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

– готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

– готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

– освоение и выполнение физических упражнений, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

– формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

– развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

– формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметными результатами освоения курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» являются следующие умения:

– анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

– проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

– 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 мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

– составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

– активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

– разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

– организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

– 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 мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

– вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

– описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

– наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

– изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметными результатами освоения курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» являются следующие умения:

5 класс

– выполнять требования безопасности на занятиях подвижными играми, а так же на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

– проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

– осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

– демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

– волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

– футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

– тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

– измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

– контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

– отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

– выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

– баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

– волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

– футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

– тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

– объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

– составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

– демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

– баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

– волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

– футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

– тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

– анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

– проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

– составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаляющих процедур;

- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

2. Содержание учебного материала курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» Первый год обучения (5 класс)

Содержание учебного материала строится в соответствии со следующими этапами:

№ п/п	Этап	Содержание
1.	«Введение. Футбол» (10 часов)	<p>Занятие 1. Введение. Стойки и перемещения – 1 час. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой занятий кружка «Подвижные игры». История возникновения и правила игры в футбол. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.</p> <p>Занятие 2. Стойки и перемещения – 1 час Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Занятие 3. Удары по мячу – 1 час. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 4. Удары по мячу – 1 час. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 5. Вбрасывание мяча – 1 час. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 6. Остановка и передача мяча – 1 час. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p>

		<p>Занятие 7. Остановка и передача мяча – 1 час. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.</p> <p>Занятие 8. Подвижные игры – 1 час. Правила соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Игры и игровые задания.</p> <p>Занятие 9. Подвижные игры – 1 час. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 10. Подвижные игры – 1 час. Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
2.	«Баскетбол» (12 часов)	<p>Занятие 11. Стойки и перемещения баскетболиста – 1 час. Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с упрощёнными правилами игры «Баскетбол». Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Занятие 12. Стойки и перемещения баскетболиста – 1 час. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. Игра «10 передач». ОФП.</p> <p>Занятие 13. Остановки – 1 час. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 14. Остановки – 1 час. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 15. Ловля и передача мяча – 1 час. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Занятие 16. Ловля и передача мяча – 1 час. Варианты передачи и ловли мяча на месте. Игра «Передал - садись».</p> <p>Занятие 17. Ведение мяча – 1 час. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 18. Ведение мяча – 1 час. Ведение мяча на месте и с продвижением бегом. Игра по упрощенным правилам. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 19. Броски в кольцо – 1 час.</p>

		<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.</p> <p>Занятие 20. Броски в кольцо – 1 час. Повторение изученных приёмов. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 21. Подвижные игры – 1 час. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).</p> <p>Занятие 22. Подвижные игры – 1 час. Эстафеты с элементами баскетбола.</p>
3.	«Волейбол» (12 часов)	<p>Занятие 23. Перемещения – 1 час. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 24. Перемещения – 1 час. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 25. Передача – 1 час. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 26. Передача – 1 час. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 27. Передача – 1 час. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении). Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 28. Нижняя прямая подача с середины площадки – 1 час. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м. от сетки. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 29. Нижняя прямая подача с середины площадки – 1 час. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 30. Прием мяча – 1 час. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 31. Прием мяча – 1 час. Приём мяча, отражённого сеткой. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 32. Подвижные игры и эстафеты – 1 час.</p>

	<p>Подвижные игры, эстафеты. Занятие 33. Подвижные игры и эстафеты – 1 час. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Занятие 34. Подвижные игры и эстафеты – 1 час. Учебная игра по правилам в пионербол.</p>
--	--

3. Тематическое планирование (5 класс)

№ п/п	Разделы, темы	Количество во часов	Цифровые электронные ресурсы
5 класс			
1.	«Введение. Футбол»	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
2.	«Баскетбол»	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.	«Волейбол»	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
	Итого:	34	

2.1 Содержание учебного материала курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» Второй год обучения (6 класс)

Содержание учебного материала строится в соответствии со следующими этапами:

№ п/п	Этап	Содержание
1.	«Футбол» (10 часов)	<p>Занятие 1. Введение. Остановка катящегося мяча – 1 час. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой занятий кружка «Подвижные игры». История возникновения и правила игры в футбол. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Занятие 2. Ведение мяча – 1 час. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игры на закрепление и совершенствование технических действий. Занятие 3. Ведение мяча – 1 час. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Игры на закрепление и совершенствование технических действий. Занятие 4. Ведение мяча – 1 час. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p>

		<p>Занятие 5. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) – 1 час. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 6. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) – 1 час. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 7. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) – 1 час. Игра в мини-футбол. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 8. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) – 1 час. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 9. Подвижные игры – 1 час. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»</p> <p>Занятие 10. Подвижные игры – 1 час. Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
2.	<p>«Баскетбол. Технические и тактические действия» (12 часов)</p>	<p>Занятие 11. Стойки и перемещения – 1 час. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 12. Остановки баскетболиста – 1 час. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 13. Ловля и передача мяча – 1 час. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 14. Ведение мяча – 1 час. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 15. Броски в кольцо – 1 час. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после</p>

		<p>ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 16. Броски в кольцо – 1 час.</p> <p>Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 17. Игра в защите – 1 час.</p> <p>Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Занятие 18. Игра в защите – 1 час.</p> <p>Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 19. Игра в нападении – 1 час.</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 20. Игра в нападении – 1 час.</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 21. Игра. Участие в соревнованиях – 1 час.</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p> <p>Занятие 22. Игра. Участие в соревнованиях – 1 час.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.</p>
3.	«Волейбол» (12 часов)	<p>Занятие 23. Закрепление техники передачи – 1 час.</p> <p>Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 24. Закрепление техники передачи – 1 час.</p> <p>Верхняя и нижняя передачи в парах, тройках. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 25. Закрепление техники передачи – 1 час.</p> <p>Передачи мяча над собой, через сетку. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 26. Закрепление техники передачи – 1 час.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 27. Индивидуальные тактические действия в защите – 1 час.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в защите. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 28. Индивидуальные тактические действия в защите – 1 час.</p>

	<p>Индивидуальные тактические действия в защите. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 29. Верхняя прямая подача – 1 час. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). Прием мяча после подачи. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 30. Верхняя прямая подача – 1 час. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). Прием мяча после подачи. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 31. Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра – 1 час. Подвижные игры, эстафеты с мячом. Учебная игра.</p> <p>Занятие 32. Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра – 1 час. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания.</p> <p>Занятие 33. Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра – 1 час. Повторение изученных приёмов. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 34. Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра – 1 час. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
--	---

3.1 Тематическое планирование (6 класс)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Цифровые электронные ресурсы
6 класс			
1.	«Футбол»	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
2.	«Баскетбол. Технические и тактические действия»	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.	«Волейбол»	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
	Итого:	34	

2.2 Содержание учебного материала курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры»

Третий год обучения (7 класс)

Содержание учебного материала строится в соответствии со следующими этапами:

№ п/п	Этап	Содержание
-------	------	------------

1.	<p>«Футбол» (10 часов)</p>	<p>Занятие 1. Введение. Удар по мячу – 1 час. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Занятие 2. Удар по мячу – 1 час. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 3. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов – 1 час. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 4. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов – 1 час. Ложные движения. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 5. Игра по упрощенным правилам – 1 час. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 6. Игра по упрощенным правилам – 1 час. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 7. Игра по упрощенным правилам – 1 час. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 8. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров – 1 час. Игра по правилам. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 9. Подвижные игры – 1 час. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».</p> <p>Занятие 10. Подвижные игры – 1 час. Эстафеты. Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
2.	<p>«Баскетбол. Технические и тактические действия» (12 часов)</p>	<p>Занятие 11. Стойки и перемещения – 1 час. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.</p> <p>Занятие 12. Стойки и перемещения – 1 час. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 13. Ловля и передача мяча – 1 час.</p>

		<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 14. Ведение мяча – 1 час. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 15. Броски в кольцо – 1 час. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 16. Броски в кольцо – 1 час. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 17. Игра в защите – 1 час. Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Занятие 18. Игра в защите – 1 час. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 19. Игра в нападении – 1 час. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 20. Игра в нападении – 1 час. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 21. Учебная игра – 1 час. Игра по правилам баскетбола. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 22. Учебная игра – 1 час. Участие в школьных соревнованиях. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
3.	«Волейбол» (12 часов)	<p>Занятие 23. Индивидуальные тактические действия в нападении – 1 час. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 24. Индивидуальные тактические действия в нападении – 1 час. Индивидуальные действия игроков в зависимости от</p>

	<p>позиции игрока на площадке. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 25. Индивидуальные тактические действия в защите – 1 час.</p> <p>Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 26. Индивидуальные тактические действия в защите – 1 час.</p> <p>Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 27. Закрепление техники передачи – 1 час.</p> <p>Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 28. Закрепление техники передачи – 1 час.</p> <p>Взаимодействие игроков на площадке. Комбинации из освоенных элементов. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 29. Верхняя прямая подача – 1 час.</p> <p>Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). Прием мяча после подачи. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 30. Верхняя прямая подача – 1 час.</p> <p>Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). Прием мяча после подачи. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 31. Игра по правилам – 1 час.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты с мячом. Учебная игра.</p> <p>Занятие 32. Игра по правилам – 1 час.</p> <p>Перемещение на площадке. Игры и игровые задания.</p> <p>Занятие 33. Игра по правилам – 1 час.</p> <p>Повторение изученных приёмов. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 34. Игра по правилам – 1 час.</p> <p>Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
--	---

3.2 Тематическое планирование (7 класс)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Цифровые электронные ресурсы
7 класс			
1.	«Футбол»	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
2.	«Баскетбол. Технические и тактические действия»	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
3.	«Волейбол»	12	https://resh.edu.ru/subject/les

			son/7465/start/261447/
	Итого:	34	

2.3 Содержание учебного материала курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры»

Четвертый год обучения (8 класс)

Содержание учебного материала строится в соответствии со следующими этапами:

№ п/п	Этап	Содержание
1.	«Футбол» (10 часов)	<p>Занятие 1. Введение. Удар по мячу – 1 час. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу).</p> <p>Занятие 2. Удар по мячу – 1 час. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 3. Удар по мячу – 1 час. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до (7 – 8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5 – 6 метров) мишень. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 4. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов – 1 час. Ложные движения. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 5. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов – 1 час. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.</p> <p>Занятие 6. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов – 1 час. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 7. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) – 1 час. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 8. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) – 1 час. Игра по правилам. Игры на закрепление и</p>

		<p>совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 9. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) – 1 час.</p> <p>Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».</p> <p>Занятие 10. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) – 1 час.</p> <p>Эстафеты. Индивидуальные тактические действия. ОФП.</p> <p>Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
2.	<p>«Баскетбол. Технические и тактические действия» (12 часов)</p>	<p>Занятие 11. Стойки и перемещения – 1 час.</p> <p>Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Занятие 12. Ловля и передача мяча – 1 час.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 13. Ведение мяча – 1 час.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 14. Броски в кольцо – 1 час.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 15. Броски в кольцо – 1 час.</p> <p>Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 16. Игра в защите – 1 час.</p> <p>Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча.</p> <p>Занятие 17. Игра в защите – 1 час.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Занятие 18. Игра в нападении – 1 час.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.</p> <p>Занятие 19. Игра в нападении – 1 час.</p> <p>Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игры на закрепление и</p>

		<p>совершенствование технических и тактических действий. Занятие 20. Учебная игра – 1 час. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 21. Учебная игра – 1 час. Игра по правилам мини-баскетбола. Участие в соревнованиях. Занятие 22. Учебная игра – 1 час. Участие в школьных соревнованиях. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
3.	«Волейбол» (12 часов)	<p>Занятие 23. Совершенствование техники верхней, нижней передачи – 1 час. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Занятие 24. Совершенствование техники верхней, нижней передачи – 1 час. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3). Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 25. Прямой нападающий удар – 1 час. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 26. Прямой нападающий удар – 1 час. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 27. Совершенствование верхней прямой подачи – 1 час. Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 28. Совершенствование верхней прямой подачи – 1 час. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 29. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите – 1 час. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 30. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите – 1 час. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 31. Двусторонняя учебная игра – 1 час. Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным</p>

	<p>количеством игроков.</p> <p>Занятие 32. Двусторонняя учебная игра – 1 час. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 33. Одиночное блокирование, страховка при блокировании – 1 час. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.</p> <p>Занятие 34. Одиночное блокирование, страховка при блокировании – 1 час. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
--	---

3.3 Тематическое планирование (8 класс)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Цифровые электронные ресурсы
8 класс			
1.	«Футбол»	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
2.	«Баскетбол. Технические и тактические действия»	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
3.	«Волейбол»	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
	Итого:	34	

2.4 Содержание учебного материала курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры»

Пятый год обучения (9 класс)

Содержание учебного материала строится в соответствии со следующими этапами:

№ п/п	Этап	Содержание
1.	«Футбол. Техника и тактика игры» (10 часов)	<p>Занятие 1. Введение. Удары по мячу, остановка мяча – 1 час. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Занятие 2. Удары по мячу, остановка мяча – 1 час. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 3. Ведение мяча, ложные движения (финты) – 1 час. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.</p> <p>Занятие 4. Ведение мяча, ложные движения (финты) – 1</p>

		<p>час. Ложные движения. Игры на закрепление и совершенствование технических действий. Занятие 5. Тактические действия, тактика вратаря – 1 час. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Занятие 6. Тактические действия, тактика вратаря – 1 час. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря. Игры на закрепление и совершенствование технических действий. Занятие 7. Тактика игры в нападении и защите – 1 час. Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игры на закрепление и совершенствование технических действий. Занятие 8. Тактика игры в нападении и защите – 1 час. Игра по правилам. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 9. Учебная игра – 1 час. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Занятие 10. Учебная игра – 1 час. Участие в соревнованиях различного уровня. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
2.	<p>«Баскетбол. Технические и тактические действия» (12 часов)</p>	<p>Занятие 11. Стойки и перемещения – 1 час. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Занятие 12. Передача и ловля мяча – 1 час. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 13. Ведение мяча – 1 час. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 14. Ведение мяча – 1 час. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 15. Броски в кольцо – 1 час. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. Занятие 16. Броски в кольцо – 1 час. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления</p>

		<p>защитника, с противодействием.</p> <p>Занятие 17. Игра в защите и нападении – 1 час. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Занятие 18. Игра в защите и нападении – 1 час. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).</p> <p>Занятие 19. Двухсторонняя игра – 1 час. Игра по правилам баскетбола. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 20. Двухсторонняя игра – 1 час. Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 21. Двухсторонняя игра – 1 час. Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.</p> <p>Занятие 22. Двухсторонняя игра – 1 час. Участие в школьных соревнованиях. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
3.	«Волейбол» (12 часов)	<p>Занятие 23. Верхняя передача двумя руками в прыжке – 1 час. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Занятие 24. Прямой нападающий удар – 1 час. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 25. Прямой нападающий удар – 1 час. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 26. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите – 1 час. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 27. Совершенствование верхней прямой подачи – 1 час. Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 28. Одиночное блокирование и страховка – 1 час. Одиночное блокирование и страховка. Игры на закрепление и совершенствование технических и</p>

	<p>тактических действий.</p> <p>Занятие 29. Игры и игровые задания по упрощенным правилам – 1 час.</p> <p>Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 30. Игры и игровые задания по упрощенным правилам – 1 час.</p> <p>Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 31. Игры и игровые задания по упрощенным правилам – 1 час.</p> <p>Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.</p> <p>Занятие 32. Игры и игровые задания по упрощенным правилам – 1 час.</p> <p>Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p> <p>Занятие 33. Игры и игровые задания по упрощенным правилам – 1 час.</p> <p>Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.</p> <p>Занятие 34. Игры и игровые задания по упрощенным правилам – 1 час.</p> <p>Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.</p>
--	--

3.4 Тематическое планирование (9 класс)

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Цифровые электронные ресурсы
9 класс			
1.	«Футбол. Техника и тактика игры»	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
2.	«Баскетбол. Технические и тактические действия»	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/
3.	«Волейбол»	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
	Итого:	34	

4. Формы организации занятий:

- лекционно-образовательные занятия;
- беседы, тематические беседы, конкурсы, викторины по спорту;

викторины на тему ЗОЖ; турниры знатоков спорта;

- практические и самостоятельные работы;
- просмотры презентаций и видеофильмов соревнований;
- ежедневные зарядки;
- веселые старты, эстафеты; игры на свежем воздухе и в спортивном зале;
- спортивные соревнования и праздники;
- конкурсы рисунков и плакатов на тему ЗОЖ;
- контрольные игры.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 1 заседания методического
совета МБОУ лицей № 4
от «29_» августа 2023 года
_____ Куликов Р.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР
_____ А.В. Лукаш
«30» августа 2023 года

