

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лопатинская основная общеобразовательная школа»

Утверждена
приказом директора
МБОУ «Лопатинская ООШ»
от «28» августа 2019 г. № 88-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Спортивные игры»

5- 9 классы

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-14 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Место программы в учебном плане.

Программа рассчитана на 4 года (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;

- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

- ✓ развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Предполагаемые результаты реализации программы.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

- 1. Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
- 2. Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.
- 3. Результат третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Личностными результатами программы являются следующие умения:

- оценивать поступки людей;

-выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму

➤ Познавательные УУД:

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ Коммуникативные УУД:

-планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

-постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Планируемый результат:

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- умение работать в коллективе.

Формы и виды контроля.

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

✓ Распределение часов по годам обучения

№	Разделы	Кол-во часов				
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1	Футбол.	10	10	10	10	10
2	Баскетбол.	12	12	12	12	12
4	Волейбол.	12	12	12	12	12

	Итого:	34	34	34	34	34
--	---------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Содержание программы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего, час	Характеристика деятельности обучающихся
1 год обучения (5 класс)			
	1. Футбол.	10	
1	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	
4	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	
5	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
6	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
7	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
8	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	1	
9	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	

10	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
	2. Баскетбол.	12	
11	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
12	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	
14	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	
15	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1	
16	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
17	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	
18	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым	1	

	прорывом (1:0).		
19	Броски мяча в кольцо со штрафной линии	1	
20	Броски мяча в кольцо со штрафной линии	1	
21	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		
22	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		
	3. Волейбол.	12	
23	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
24	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	
25	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
26	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
27	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	
28	Нижняя прямая подача мяча С расстояния 6м от сетки	1	
29	Комбинации:	1	

	приём, передача, удар.		
30	Комбинации: приём, передача, удар.	1	
31	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
32	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
	Итого:	34	
2 год обучения (6 класс)			
	1. Футбол.	10	
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
3	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
5	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	

6	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
7	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1	
8	Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1	
9	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
10	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
	2. Баскетбол.	12	
11	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	
14	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	
15	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	

	Вырывание и выбивание мяча.		
16	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1	
17	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1	
18	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.		
19	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.		
20	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	
21	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
22	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
	3. Волейбол.	12	
23	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно
24	Передачи мяча над собой.	1	
25	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
26	Нижняя прямая подача мяча	1	

	через сетку.		относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
28	Комбинации: приём, передача, удар.	1	
29	Комбинации: приём, передача, удар.	1	
30	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	
31	Тактика свободного нападения.	1	
32	Тактика свободного нападения.	1	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
	Итого:	34	
3 год обучения (7 класс)			
	1. Футбол.	10	
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со
2	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
3	Закрепление техники ударов	1	

	по воротам на точность попадания мячом в цель.		сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
4	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
6	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
7	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	
8	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	
9	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
10	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
	2. Баскетбол.	12	
11	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со
12	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	

13	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
14	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	
15	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
16	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
17	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
18	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
19	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	
20	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	
21	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
22	Игра по упрощённым	1	

	правилам мини-баскетбола.		
	3. Волейбол.	12	
23	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
24	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
25	Передачи мяча над собой и через сетку.	1	
26	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
28	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	
29	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	
30	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	
31	Закрепление тактики свободного нападения.	1	
32	Закрепление тактики свободного нападения.	1	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
34	Игра по упрощённым	1	

	правилам волейбола.		
	Итого:	34	
4 год обучения (8 класс)			
	1.Футбол.	10	
1	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
2	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
3	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	
4	Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
5	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.	1	
6	Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	
7	Совершенствование техники нападения с атакой и без	1	

	атаки на ворота.		
8	Игра вратаря. Перехват мяча.	1	
9	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
10	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	
	2.Баскетбол.	12	
11	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
12	Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
13	Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	
14	Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
15	Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
16	Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	

17	Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
18	Позиционное нападение и защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	
19	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1	
20	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1	
21	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
22	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
	4.Волейбол.	12	
23	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
24	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	
25	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
26	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1	
27	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча	1	

	партнёром.		
28	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1	
29	Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	1	
30	Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	1	
31	Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.	1	
32	Совершенствование тактики свободного нападения.	1	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
	Итого:	34	
5 год обучения (9 класс)			
	1.Футбол.	10	
1	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со
2	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	

3	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
4	Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	
5	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.	1	
6	Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	
7	Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1	
8	Игра вратаря. Перехват мяча.	1	
9	Игра по правилам мини-футбола.	1	
10	Игра по правилам мини-футбола.	1	
	2.Баскетбол.	12	
11	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и
12	Совершенствование ловли и	1	

	передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
13	Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	
14	Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
15	Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1	
16	Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
17	Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
18	Позиционное нападение и защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	
19	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1	
20	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	1	
21	Игра по правилам мини-	1	

	баскетбола.		
22	Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
	4.Волейбол.	12	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
23	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	
24	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	
25	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
26	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1	
27	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1	
28	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1	
29	Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	1	
30	Совершенствование комбинации: приём, передача, удар.	1	
31	Закрепление позиционного нападения с изменением	1	

	позиций.		
32	Совершенствование тактики свободного нападения.	1	
33	Игра по правилам мини-волейбола.	1	
34	Игра по правилам волейбола.	1	
	Итого:	34	

Методические рекомендации

Методика работы с детьми строится в направлении лично- ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д –демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

П –полный комплект (для каждого обучающегося);

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол- во
1	Стенка гимнастическая	П
2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
3	Мячи: набивные весом 1-3 кг; баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4	Мат гимнастический	П
5	Щит баскетбольный тренировочный	Д
6	Сетка волейбольная	Д
7	Аптечка	Д