

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Веселовская средняя общеобразовательная школа»  
городского округа Судак

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Я. Н. Азаматова  
25.05.2023

«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Веселовская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Павлык Е. А.  
Приказ от «25» мая 2023 г.  
№99

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Спортивные игры», в 8-9 классе  
2023-2024 учебный год

Составил:  
Учитель физической  
культуры Мухтаров С.Э.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 8-9 классов общеобразовательных организаций и составлена на основании:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции с изменениями и дополнениями)  
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897
2. Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак, разработанная в соответствии с ФООП ООО и ФГОС ООО-2021, утв. приказом от «25» мая 2023г. № 97;
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, 8-9 классы, Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак на 2023/2024 учебный год, утв. приказом МБОУ от 25.05.2023 г. № 95 (Приложение 1 к ООП ООО, утв. приказом от «25» мая 2023г. № 97);
4. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: Просвещение, 2011.;
5. - Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак, утв. 25.05.2021 г.;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Санитарные правила и нормы САНПИН 1-2-3685-2021 утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2. Количество часов в год 34; по 1 часа в неделю:

Плановые контрольные работы:

Формы проведения						
1 четверть	-					
2 четверть	-					
3 четверть	-					
4 четверть	-					
ВСЕГО	-					

### **Цель программы:**

создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

### **Задачи:**

решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Основная цель: удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Основные задачи: физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие их самостоятельности и ответственности, формирование навыков самообслуживающего труда.

Основные организационные формы: занятия школьников в спортивных объединениях (секциях и клубах, организация спортивных турниров и соревнований);

На внеурочную деятельность по курсу «Спортивные игры» в 8-9 классах отводится 68 часа в год (34 учебные недели по 1 часу в неделю), предусмотренной учебным планом.

## **1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В рамках реализации целей и задач федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) второго поколения внеурочная деятельность учащихся должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность школьников объединяет все виды деятельности (кроме урочной), в которых возможно и целесообразно решение задач их развития, воспитания и социализации.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

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;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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.

Универсальные коммуникативные действия:

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.

Универсальные учебные регулятивные действия:

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 относиться 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.

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **ученик научится:**

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

#### **ученик получит возможность научиться:**

- Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **ученик научится:**

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

#### **ученик получит возможность научиться:**

- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

### **Физическое совершенствование**

**ученик научится:**

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину),(мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**ученик получит возможность научиться:**

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

**9 класс****Знания о физической культуре****ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.



## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **ученик научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **ученик получит возможность научиться:**

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

### **ученик научится:**

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбор
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 13-15 лет. Программа рассчитана на 2 лет обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**8 класс**

### **Теоретические знания**

концепции честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;

приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

### **Баскетбол- 12 ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### **Гандбол-5ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

**2.Специальная подготовка.** Совершенствование техники перемещений Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия

#### **Волейбол – 10 ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

#### **Футбол –7 ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

**2. Специальная подготовка.** Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

#### **9 класс**

Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

#### **Баскетбол- 12 ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

**2. Специальная подготовка.** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

#### **Гандбол-5ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Составные части ЗОЖ.

**2.Специальная подготовка.** Совершенствование техники перемещений. Совершенствование ловли мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему, передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

### **Волейбол – 10 ч**

**1.Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

### **2.Специальная подготовка.**

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

### **Футбол - 7 ч**

#### **1.Основы знаний.**

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

#### **2.Специальная подготовка**

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя

удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

8 класс

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.	1
2	Специальная подготовка. Повороты на месте.	1
3	Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	1
4-5	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение.	2
6-7	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.	2
8-9	Броски в движении после двух шагов.	2
10-11.	Учебная игра.	2
12	<b>Учебная игра.</b> Судейство и заполнения протокола соревнований.	1
<b>Гандбол</b>		<b>5</b>
1	<b>Основы знаний.</b> Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1
2	<b>Специальная подготовка.</b> Совершенствование техники перемещений	1
3	Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота.	1
4	Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий.	1
5	Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия	1
<b>Волейбол</b>		<b>10</b>
1-2	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	2
3-4	Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками.	2

5-6-7	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.	3
8	Нижняя прямая подача.	1
9-10	Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».	2
<b>Футбол</b>		<b>7</b>
1	<b>Основы знаний.</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.	1
2	<b>Специальная подготовка.</b> Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.	1
3	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1
4	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	1
5-7	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	3
	Всего	34

### 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.	1
2	<b>Специальная подготовка.</b> Повороты на месте.	1
3	Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	1
4	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.	1
5	Челночное ведение.	1
6-7	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.	2

8-9	Броски в движении после двух шагов.	2
10-12	Учебная игра.	3
<b>Гандбол</b>		<b>5</b>
1	<b>Основы знаний.</b> Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Составные части ЗОЖ.	1
2	<b>Специальная подготовка.</b> Совершенствование техники перемещений.	1
3	Совершенствование ловли мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему, передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота.	1
4	Совершенствование финтов.	1
5	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	1
<b>Волейбол</b>		<b>10</b>
1	<b>Основы знаний.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	1
2	<b>Специальная подготовка.</b> Верхняя передача двумя руками в прыжке.	1
3-4	Прямой нападающий удар.	2
5	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад.	1
6-7	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
8	Одиночное блокирование и страховка.	1
9	Командные тактические действия в нападении и защите.	1
10	Подвижные игры.	1
<b>Футбол</b>		<b>7</b>
1	<b>Основы знаний.</b> Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.	1
2	Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком	1



	вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	
3	Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.	1
4	Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.	1
5	Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.	1
6	Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.	1
7	Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.	1
	Всего	34

Приложение 1

К рабочей программе  
по внеурочной деятельности  
«Спортивные игры», в 8-9 классе  
2023-2024 учебный год

**Календарно – тематическое планирование 8 класс.**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Продукт</b>	<b>Общешкольное мероприятие</b>	<b>Межведомственное взаимодействие</b>
<b>1.</b>	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.	Беседа, практическое занятие.	Совершенствовать соблюдение техники безопасности на занятиях.			
<b>2.</b>	Специальная подготовка. Повороты на месте.	Практическое занятие.	Научить выполнять Повороты на месте Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
<b>3.</b>	Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	Практическое занятие.	Научить выполнять Остановку прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх Соблюдать технику безопасности на занятиях.			

4.	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение.	Практическое занятие.	Научить выполнять Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока и Челночное ведение. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
5.	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение.	Практическое занятие.	Научить выполнять Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока и Челночное ведение. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
6.	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.	Практическое занятие.	Научить выполнять Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
7.	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.	Практическое занятие.	Научить выполнять Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном			

			движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
<b>8.</b>	Броски в движении после двух шагов.	Практическое занятие.	Научить выполнять Броски в движении после двух шагов. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
<b>9.</b>	Броски в движении после двух шагов.	Практическое занятие.	Научить выполнять Броски в движении после двух шагов. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Составить комплекс ОРУ с мячом.		
<b>10.</b>	Учебная игра.	Практическое занятие.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
<b>11.</b>	Учебная игра.	Практическое занятие.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.			Принять участие в районных соревнованиях.
<b>12.</b>	Учебная игра. Судейство и заполнения протокола соревнований.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые тактические действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		Участие в соревнованиях по баскетболу	
<b>13.</b>	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и	Беседа, практическое занятие.	Научить планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать	Выполнение проекта.		

	кровообращения.		и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
<b>14.</b>	Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений	Практическое занятие.	Совершенствование техники перемещений Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
<b>15.</b>	Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота.	Практическое занятие.	Научатся ловить мяч. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
<b>16.</b>	Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий.	Практическое занятие.	Совершенствовать финтов. Совершенствовать изученных действий. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
<b>17.</b>	Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в различных ситуациях. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
<b>18.</b>	Волейбол Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования	<b>Практическое занятие.</b>	<b>Научить использования Приёмы силовой подготовки.</b>			

	физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.		<b>Соблюдать технику безопасности на занятиях.</b>			
19.	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	Практическое занятие.	Научить использования Приёмы силовой подготовки. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
20.	Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие.	Научить принимать мяч снизу двумя руками.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
21.	Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками.	Беседа, практическое занятие.	Научить принимать мяч снизу двумя руками.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
22.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.	Практическое занятие.	Научить выполнять Передачу мяча сверху двумя руками через сетку. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
23.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.	Практическое занятие.	Научить выполнять Передачу мяча сверху двумя руками через сетку. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на			

			занятиях.			
24.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.	Практическое занятие.	Научить выполнять передачу мяча сверху двумя руками через сетку. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
25.	Нижняя прямая подача.	Практическое занятие.	Научить выполнять нижнюю прямую подачу. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнение проекта.		
26.	Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».	Практическое занятие.	Ознакомить с правилами. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
27.	Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».	Практическое занятие.	Ознакомить с правилами. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
28.	<b>Футбол Основы знаний.</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.	Беседа. Практическое занятие.	Научить выполнять верхнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Составить комплекс утренней гимнастики.		

29.	<b>Специальная подготовка.</b> Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.	Практическое занятие.	Научить выполнять Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
30.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Практическое занятие.	Научить технике Ведения мяча между предметами и с обводкой предметов. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			Принять участие в районных соревнованиях.
31.	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	Беседа, практическое занятие.	Научить выполнению Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
32.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	Практическое занятие.	Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
33.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	Практическое занятие.	Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
34.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).	Практическое занятие.	Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на			



			занятиях.			
--	--	--	-----------	--	--	--

Приложение 2  
 К рабочей программе  
 по внеурочной деятельности  
 «Спортивные игры», в 8-9 классе  
 2023-2024 учебный год

**Календарно – тематическое планирование 9 класс.**

№	Тема занятия	Форма занятия	Планируемый результат	Продукт	Общешкольное мероприятие	Межведомственное взаимодействие
1	<b>Баскетбол</b> Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек	Беседа, практическое занятие.	Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
2	<b>Специальная подготовка.</b> Повороты на месте.	Практическое занятие.	Научить выполнять Повороты на месте. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
3	Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.	Практическое занятие.	Научить выполнять Остановку прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх.. Соблюдать технику			

			безопасности на занятиях.			
4	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.	Практическое занятие.	Научить вести мяч с изменением направления, скорости и высоты отскока.. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
5	Челночное ведение	Практическое занятие.	Научить выполнять Челночное ведение. Ознакомить с правилами игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнение проекта.		
6	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.	Практическое занятие.	Научить выполнять Передачу одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
7	Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.	Практическое занятие.	Научить выполнять Передачу одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			

8	Броски в движении после двух шагов.	Практическое занятие.	Научить выполнять Броски в движении после двух шагов. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
9	Броски в движении после двух шагов.	Практическое занятие.	Научить выполнять Броски в движении после двух шагов. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Составить комплекс ОРУ с мячом.		
10	Учебная игра.	Практическое занятие.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
11	Учебная игра.	Практическое занятие.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.			Принять участие в соревнованиях.
12	Учебная игра.	Практическое занятие.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.		Участие в соревнованиях стрит-бол.	
13	<b>Гандбол. Основы знаний.</b> Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Составные части ЗОЖ.	Беседа, практическое занятие.	Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
14	<b>Специальная подготовка.</b> Совершенствование техники перемещений.	Практическое занятие.	Научить технике перемещений. Соблюдать технику безопасности на занятиях. Знать правила и соблюдать их в игре.			

15	Совершенствование ловли мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему, передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота.	Практическое занятие.	Совершенствовать ловлю мяча одной рукой. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнение проекта.		
16	Совершенствование финтов.	Практическое занятие.	Совершенствовать финты. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
17	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	Практическое занятие.	Совершенствовать индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
18	<b>Волейбол Основы знаний.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	Беседа, Практическое занятие.	Ознакомить с приёмами силовой подготовки.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
19	<b>Специальная подготовка.</b> Верхняя передача двумя руками в прыжке.	Практическое занятие.	Научить выполнять верхнюю передачу двумя руками в прыжке.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
20	Прямой нападающий удар.	Практическое занятие.	Научить выполнять Прямой нападающий удар. Соблюдать			

			технику безопасности на занятиях.			
21	Прямой нападающий удар.	Беседа, практическое занятие.	Научить выполнять Прямой нападающий удар. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
22	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад.	Практическое занятие.	Научить выполнять Верхнюю, нижнюю передачу двумя руками назад. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
23	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.	Практическое занятие.	Научить двусторонней учебной игре. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
24	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра.	Практическое занятие.	Научить двусторонней учебной игре. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			

25	Одиночное блокирование и страховка.	Практическое занятие.	Научить Одиночному блокированию и страховке. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
26	Командные тактические действия в нападении и защите.	Практическое занятие.	Научить выполнять Командные тактические действия в нападении и защите.. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
27	Подвижные игры.	Практическое занятие.	Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
28	<b>Футбол Основы знаний.</b> Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия и взаимодействие игроков в команде. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Составить комплекс утренней гимнастики.		

	соревнований, их организация и проведение.					
29	Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	Практическое занятие.	Научить выполнять Упражнения для развития силы. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		Соревнования.	
30	Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.	Практическое занятие.	Научить ловить набивные мячи, направляемые 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			Участие в районных соревнованиях.
31	Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 –	Беседа, практическое	Научить выполнять Упражнения для			

	30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.	занятие.	развития быстроты. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
32	Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.	Практическое занятие.	Научатся выполнять Упражнения для развития ловкости.. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнение проекта.		
33	Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.	Практическое занятие.	Научатся выполнять Упражнения для развития специальной выносливости. Пробивать мяч в ворота. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности			



	Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.		на занятиях.			
34	Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.	Практическое занятие.	Научатся выполнять Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК**, Павлык Елена Александровна,  
Директор

08.09.23 12:33 (MSK)

Сертификат 688CDA3E626B94FE241FA20BD6B3F7B3