

**Тамбовское областное государственное автономное
общеобразовательное учреждение
«Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»**

Утверждаю Директор ТОГАОУ «Котовская школа- интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья » Алпатова Г.В.	Согласованно на МС Протокол № 5 от 18 августа 2023 г. Руководитель МС Малахова Г.А.	Рассмотрено На МО учителей развивающего цикла Протокол № 5 от « 17» 08 2023 г. Руководитель МО Магомедова Е.В.
Приказ - № 140-ОД от « 21 » 08 2023 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«ОФП»
для обучающихся с ЗПР 7 класса
по АООП ООО (вариант 7)
в соответствии с ФГОС ООО 2010
на 2023 – 2024 учебный год

Программу составила учитель физической культуры

Протопопова Л.А.

Котовск
2023

1. Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 13-14 летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 7 класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 35 учебных недель (на 35 часов в год), из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 13-14 лет.

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

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

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

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, 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.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

Метапредметные результаты:

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

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>1.Самоопределение</p> <p>2.Смыслообразование</p>	<p>1.Соотнесение известного и неизвестного</p> <p>2.Планирование</p> <p>3.Оценка</p> <p>4.Способность к волевому усилию</p>	<p>1.Формулирование цели</p> <p>2.Выделение необходимой информации</p> <p>3.Структурирование</p> <p>4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи</p> <p>5.Рефлексия</p> <p>6.Анализ и синтез</p> <p>7.Сравнение</p> <p>8.Классификации</p> <p>9.Действия постановки и решения проблемы</p>	<p>1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>2.Постановка вопросов</p> <p>3.Разрешение конфликтов</p>

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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 выбора.

В ходе реализации программы ОФП «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы ОФП «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Точная передача», «Попади в ворота».

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. 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.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

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.

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200
			15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850–1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проходят комплексно.

Тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся.

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Техника игры	Тактика игры	ИТОГО
1	Футбол	5	7	12
2	Баскетбол	5	6	11

3	Волейбол	5	6	11
	ИТОГО	15	19	34

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
ФУТБОЛ			
Техника игры:			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время спортивных игр. Основы знаний. Комплекс общефизических упражнений. Подвижная игра «Бросай-поймай».	Ознакомление с ТБ в спортивном зале и во время проведения спортивных игр. Проведение комплекса общефизических упражнений. Что запрещено при игре в футбол. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	1
2	Беговые упражнения	Беговые упражнения с различными задачами. Челночный бег. Беговые упражнения с преодолением препятствий	1
3	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.	1
4	Удар по мячу	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Удар головой (по летящему мячу).	1
5	Ведение мяча, ложные движения (финты)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой.	1

		Ложные движения. Гонка мячей	
6	Отбор мяча, перехват мяча	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
8	Техника игры вратаря	Игра вратаря	1
9	Подвижные игры	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» «Передал – садись», «Передай мяч головой», «Футбольный слалом», «Пингины с мячом», «Меткий футболист» Эстафеты.	
10	Игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2
11	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.	1
12	Участие в соревнованиях	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
Тактика игры			
13	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1
14	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.	3
15	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
16	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
№	Тема		Кол-во часов
Баскетбол			
Технические действия			

1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время игры в баскетбол. Основы знаний	Ознакомление с ТБ в спортивном зале и во время проведения спортивных игр. Проведение комплекса общефизических упражнений. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию	1
2	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
3	Остановки баскетболиста		1
4	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
5	Ловля мяча		1
6	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
7	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1
Тактические действия			
8	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
9	Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение	1

		быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
10	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
11	Двухсторонняя игра	Игра по правилам баскетбола.	2
12	Судейство и организация соревнований	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
13	Игра. Участие в соревнованиях	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	1

№	Тема		Кол-во часов
Волейбол			
Технические действия			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время игры в волейбол. Основы знаний	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время игры в волейбол. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.	1
2	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача	1
3	Нижняя подача	Нижняя подача мяча	1
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1
5	Верхняя передача двумя руками в прыжке	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
6	Передача двумя руками назад		1
7	Закрепление техники передачи	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	1
8	Подвижные игры и эстафеты. Двухсторонняя учебная игра	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №1. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие	

		игроков на площадке. Игра по правилам.	1
Тактические действия			
9	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	1
10	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.	1
11	Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
12	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1
13	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1
14	Соревнования	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1
	Итого		34

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение внеурочной деятельности

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч пластиковый детский.
9. Рулетка измерительная.
10. Щит баскетбольный тренировочный.
11. Сетка для переноса и хранения мячей.
- 12.

12. Волейбольная сетка универсальная.
13. Сетка волейбольная.
14. Аптечка.
15. Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион

1. Игровое поле для футбола.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения	
ФУТБОЛ					
				План	Факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время спортивных игр. Игра «Бросай-поймай».	Ознакомление с ТБ в спортивном зале и во время проведения спортивных игр. Проведение комплекса общефизических упражнений. Что запрещено при игре в футбол. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	1	7.09	
	Что запрещено при игре в футбол. Комплекс общефизических упражнений.				
2	Беговые упражнения Челночный бег. Игра «Передал – садись» Бег с препятствиями	Беговые упражнения с различными задачами. Челночный бег. Беговые упражнения с преодолением препятствий	1	14.09	
3	Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой. Игра «Пингвины с мячом»	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой.	1	21.09	
4	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов		1	28.09	
5	Удар по мячу Удар по воротам	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Удар головой (по летящему мячу).	1	05.10	
6	Удар ногой с разбега		1	12.10	

7	Ведение мяча по прямой и с направления движения	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Гонка мячей	1	19.10	
8	Ложные движения (финты)		1	26.10	
9	Отбор мяча, перехват мяча Удар (пас), прием мяча, остановка.	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.	1	9.11	
10	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель»	Упражнения в ведении, передаче, броске мяча	1	16.11	
11	«Футбольный бильярд» «Футбольный слалом»	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игры на развитие ловкости, внимания, скорости.	1	23.11	
12	«Меткий футболист» Эстафеты с элементами футбола		1	30.12	
13	Вводный инструктаж. Правила поведения во время игры в баскетбол. Мышцы, кости и суставы. В чём сила командной игры. Физические упражнения	Ознакомление с ТБ в спортивном зале и во время проведения спортивных игр. Проведение комплекса общефизических упражнений. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию	1	7.12	
14	Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	14.12	

15	Остановки баскетболиста Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	21.12	
16	Ловля мяча Ведение мяча. Правила ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	28.12	
17	Ведение мяча в движении Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой		1	11.01	
18	Броски в кольцо одной и двумя руками Броски в кольцо в движении	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	18.01	
19	Игра в защите Игра в нападении	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	25.01	
20	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1	1.02	
21	Двухсторонняя игра Игра по правилам баскетбола	Игра по правилам баскетбола.	1	8.02	
22	Судейство и организация соревнований Игра по упрощенным	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	15.02	

	правилам мини-баскетбола Соревнования по баскетболу	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.			
23	Вводный инструктаж. Правила поведения во время игры в волейбол. Волейбол – игра для всех. Здоровое питание	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время игры в волейбол. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.	1	22.02	
24	Верхняя прямая подача Нижняя подача Закрепление техники приема мяча с подачи	Верхняя прямая подача Нижняя подача мяча Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	29.02	
25	Верхняя передача двумя руками в прыжке Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку Передача двумя руками назад Закрепление техники передачи	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.	1	7.03	
26	Комбинации из освоенных элементов. Эстафета «Мяч над сеткой». Взаимодействие игроков на площадке	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №1. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	1	14.03	
27	Двусторонняя учебная игра. Игры «Снайперы», «Прими подачу» Индивидуальные тактические действия в нападении.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.	1	28.03	
	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного			

		сеткой. Одиночное блокирование и страховка.			
28	Прямой нападающий удар Совершенствование приема мяча с подачи и в защите Комбинации из освоенных элементов	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	4.04	
29	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.	1	11.04	
	Эстафеты с элементами волейбола Соревнования по волейболу	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.			
30	Правила БП при игре в футбол. Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	18.04	
	Техника игры вратаря	Игра вратаря			
	Игра в футбол по упрощённым правилам	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.			
	Игра в мини-футбол.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.			
31	Подготовка к соревнованиям по футболу	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.	1	25.04	
32	Тактические действия, тактика вратаря	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.	1	2.05	
	Тактика игры в нападении и защите	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.			
33	Судейская практика	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	16.05	
34	Правила организация и проведения соревнований	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях	1	23.05	

	Тренировочные игры	различного уровня.			
	Соревнования по футболу				
ИТОГО			34		