

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «Курская СШ»
Протокол №14 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Курская СШ»
Е.П.Шафрановская
Приказ от 29.08.2025г. №311

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры»

Направленность: физкультурно-спортивная

Сроки реализации программы: 170 ч (5 лет)

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: от 10-15 лет (5-9 классы)

Составитель: Петтаев Рефат Айдерович - педагог дополнительного
образования

с. Курское
2025 г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	4
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	5
1.4. Содержание программы.....	6
1.5 Планируемые результаты	10

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Список литературы.....	15

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.....	15
3.2. Методические материалы.....	18
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	26
3.4. Лист корректировки.....	26
3.5. План воспитательной работы.....	27

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана в соответствии со **следующей нормативно-правовой базой:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ«Курская СШ» Белогорского района Республики Крым от 07.02.2024 г. №161.

Направленность: физкультурно-спортивная и оздоровительная.

На занятиях осуществляется физкультурно-спортивная, оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю подготовку оздоровительной направленности. Программа нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Актуальность программы: Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. В настоящий момент существует проблема дефицита физической активности детей из-за чрезмерного увлечения гаджетами, что отрицательно сказывается на их развитии. Одним из следствий этой негативной тенденции является существенное снижение уровня физических качеств учащихся и рост детской заболеваемости.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало

прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Спортивные игры».

Новизна - Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Отличительные особенности программы - Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Педагогическая целесообразность

Данная программа строится **на принципах**:

-**Научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

-**Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями школьников.

-**Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

-Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

-навыки дискуссионного общения;

-игра.

Адресаты программы - Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся основной школы.

Количество обучающихся в группе – до 25.

Количество групп – 4 (по 1 в каждом классе с 5 по 9).

Объем и срок освоения программы - 170 ч (5 лет).

Режим занятий, 34 ч (34 учебные недели по 1 ч в неделю в каждом классе 5-9) продолжительность занятий – 45 минут.

Уровень программы - базовый.

Формы обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

-формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;

-обеспечение усвоения систематизированных знаний;

-формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;

-формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;

-формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствие с возрастом;
- развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.
- развитие способностей:
 - а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);
 - б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);
 - в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);
 - г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);
 - д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

Воспитательные:

- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллектизма, чувство дружбы и товарищества;
- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- создавать условия для проявления положительных эмоций;
- воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа в рамках программы «Спортивные игры» направлена на разностороннюю подготовку оздоровительной направленности.

Содержание программы отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Класс /Количество часов							Формы аттестации контроля
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Теория	практика	
1	Баскетбол	12	12	12	12	12	6	6	совершенствование
2	Волейбол	12	12	12	12	12	6	6	совершенствование
3	Футбол	10	10	10	10	10	5	5	совершенствование
	ИТОГО	34	34	34	34	34	17	17	

Первый год обучения 5 класс

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 3х10 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.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

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.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» 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.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Второй год обучения 6 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

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. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Третий год обучения 7 класс

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 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 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.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой

и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мишечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

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. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Четвертый год обучения 8 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50, 60 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50, 60 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 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.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке. Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием. Позиционное нападение и защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5). Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мишечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Совершенствование комбинаций: приём, передача, удар. Совершенствование тактики свободного нападения

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1.Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом).Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке. Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков. Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота. Перехват мяча. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Пятый год обучения 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, переталкивание, 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.

Баскетбол

1.Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

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.

Волейбол

1.Основы знаний. 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

1.Основы знаний.

Правила игры в футбол. 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 поля.

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 подскoki 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. Сжимание 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 ударами 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, изменения ритма 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.

1.5. Планируемые результаты

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

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

Метапредметные результаты:

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

Виды УУД, формируемые на занятиях :

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

Оздоровительные результаты программы:

- 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

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 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 по спортивно-оздоровительному направлению «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.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель –34. Количество учебных дней -34. Дата начала и окончание учебного периода – 01 сентября по 26 мая текущего учебного года. Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ «Курская СШ», Календарный-учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Таблица 2

Календарный учебный графикУровень базовый

год обучения _____

группа 1

Месяц	1 полугодие																		2 полугодие																					
	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март			апрель				май		
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Кол-во часов в неделю (пр.)	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2					
Кол-во часов в месяц (пр.)	8				8				8				8				8				8				6			8				6								
Аттестации/Формы контроля	Входная диагностика/ Опрос, тестирован ие				Промежуточный контроль/ Опрос, тестирование, зачет, выполнение контрольных нормативов по ОФП					Текущий контроль/Прак тическое задание				Промежуточный контроль/ Опрос, тестирование, зачет, выполнение контрольных нормативов по ОФП					Текущий контроль/Практическое задание					Промежуточный контроль/ Опрос, тестирование, зачет, выполнение контрольных нормативов по ОФП																
Объем учебной нагрузки на учебный год 68 часов на одну группу																																								

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

В образовательной организации созданы все необходимые условия для реализации программы: раздевалки, спортивная площадка на открытом воздухе, спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием: кольца баскетбольные-2, щиты баскетбольные – 2, мяч баскетбольный - 15, сетка волейбольная-2, мяч волейбольный -15, мяч набивной - 12, мяч футбольный – 10, скакалки - 80, трамплин гимнастический - 2, брусья - 1, секундомер – 2, свисток – 2, турник -3, маты гимнастические – 7, теннисный стол -1, теннисные мячи-5, насос ручной со штуцером - 2 шт, Гимнастическая стенка- 12 пролетов, весы для взвешивания – 1, армрестлинг – 2 и др.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования

Методическое обеспечение представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

- **особенности организации образовательного процесса** - очно,
- **методы обучения** (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- **формы организации образовательного процесса:** групповая
- **формы организации учебного занятия** - беседа, игра, конкурс, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, соревнование, эстафета.
- **педагогические технологии** - технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной деятельности и др.
- алгоритм учебного занятия**

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии, Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: выявление пробелов и их коррекция.
Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

- 1 *Усвоение новых знаний и способов действий.* Задача: обеспечение восприятия, осмысливания и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.
2. *Первичная проверка понимания* Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция.
3. *Закрепление знаний и способов действий* Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний. - Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.
Используются задания, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIIIэтап: информационный. Информация и определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

2.3. Формы аттестации

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

➤ **Промежуточный контроль** осуществляется в форме учебных или товарищеских игр по футболу, волейболу и баскетболу.

➤ **Итоговый контроль** - участие во всероссийских, межрегиональных и областных соревнованиях по футболу, волейболу и баскетболу. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

➤ **Комплексный контроль** включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеомагнитофонная запись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, фото, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, праздник, соревнование, и др.

2.4. Список литературы

1. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
- 2.Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- 3.Кузнецов В.С. Спортивная деятельность учащихся. Баскетбол. 2013.-113с.
- 4.В еревкин М.П. Мини – футбол на уроках физической культуры. Издательство ТВТ Дивизион – 2006.-100с.
- 5.Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. Издательство Планета – 2015.- 76с.
- 6.Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 5 – 8 класс. Издательство Экзамен – 2016.- 64с.
7. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 класс. Издательство Экзамен - 2016. – 64с.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. 2014.-168с
- 9.Физическая культура: 5-9 кл: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. — М.: Просвещение —144с.
10. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы.
11. «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.М.: Просвещение - 2016. Предметная линия учебников. В.И.Виленского, В.И.Ляха. 10 - 11 классы.

3.Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

- 1. Сколько физических качеств у человека?**
- a) 4 б) 6 в) 5 г) 7

2. Перечислить физические качества человека.

- а) сила, ловкость, гимнастика, быстрота (скоростные способности).
- б) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила.
- в) гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, сила, двигательно-координационные способности (ловкость), выносливость.
- г) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила, умственные способности.

3. ОФП - расшифровка.

- а) организация физической подготовки
- б) общая физическая подготовка
- в) общественная форма правил
- г) основные физические принципы

4. ОРУ – расшифровка.

- а) организация упражнений
- б) общественное развитие учащихся
- в) обще-развивающие упражнения
- г) основное развитие учеников

5. ОРУ бывает?

- а) на скамейке, на матах
- б) через сетку, в кольцо
- в) через скакалку, на улице
- г) в ходьбе, в беге, на месте

6. Гибкость – это?

- а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.
- б) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).
- в) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
- г) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий
- б) средний
- в) низкий
- г) любой

8. Сила – это?

- а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.
- б) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
- в) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).
- г) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

9. Быстрота (скоростные способности) – это?

- а) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
- б) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности
- в) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)

10. Выносливость – это?

- а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности
- б) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)
- в) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5 б) 10 в) 6 г) 7

12. Сколько зон в волейболе?

- а) 7 б) 5 в) 6 г) 8

13. Как осуществляется переход волейболе ?

- а) по часовой стрелке
- б) против часовой стрелке
- в) остаются на месте
- г) по желанию

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 6 человек:

- а) футбол,
- б) баскетбол.
- в) хоккей,
- г) волейбол,

16. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17. Фазы - прыжок в длину с места.

- а) отталкивание, полёт, приземление
- б) разбег, отталкивание, полёт, приземление
- в) прыжок, полёт, приземление
- г) скачек, полёт, приземление

18. Как измеряется результат в прыжках в длину?

- а) частью тела, которое ближе к зоне прыжков
- б) по ноге, по руке
- в) частью тела, которое ближе к зоне отталкивания
- г) по пятке, по руке

19. Другое название этих упражнений – пресс, отжимание

- а) сгибание рук, поднимание туловища
- б) поднимание туловища, сгибание и разгибание рук
- в) туловища поднимание, разгибание и сгибание рук
- г) поднимание головы, разгибание рук

20. Что такое челночный бег?

- а) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении
- б) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом направлении.
- в) вид бега, характеризующийся многократным прохождением дистанции

г) длительный бег

21. Под физической культурой понимается:

а) часть культуры общества и человека;

б) процесс развития физических способностей;

в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

22. Результатом физической подготовки является:

а) физическое развитие;

б) физическое совершенство;

в) физическая подготовленность;

г) способность правильно выполнять двигательные действия.

23. Как проверяется ОФП?

а) бегом, прыжком

б) контрольными тестами (нормативами)

в) ору

г) играми

24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу

преимущественно способствует формированию:

а) координации движений;

б) техники движений;

в) быстроты реакции;

г) скоростной силы.

25. Контрольным тестом - бег 30 метров проверяется какое физическое качество?

а) выносливость

б) скоростные способности (быстрота)

в) двигательно-координационные способности

г) умственные способности

№ ответ № ответ № ответ № ответ № ответ 1 в, 6 г, 11 в, 16 б, 21 а, 2 б, 7 в, 12 в, 17 а, 22 в, 3 б, 8 б, 13 а, 18 в, 23 б, 4 в, 9 г, 14 а, 19 б, 24 в, 5 г, 10 а, 15 г, 20 а, 25 б.

Приложение 2

3.2.Методические материалы

Место проведения: спортивный зал

Цели и задачи.

- Привлечение учащихся 5-9 классов к занятиям физкультурой и спортом.
- Популяризация и развитие физического воспитания.
- Пропаганда и формирование здорового образа жизни;
- Определение лучших команд.

Ход мероприятия

П Р О Г Р А М М А спортивных эстафет с элементами спортивных игр

Ведущий: Добрый день, дорогие наши гости, участники праздника, учителя и учащиеся школы! Мы рады видеть вас в этом зале. Сегодня у нас праздник молодости и здоровья! Начинаем игры-эстафеты. Ведущий: У нас проблем со спортом нет – Мы его любители, И физкультурой каждый час Заниматься любим. Происходит это так...

Начало эстафет: Эстафета №1 «Передал — садись»;

Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. Описание эстафеты: По сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и тотчас приседает. Затем – второму, третьему и т.д. по порядку.

Эстафета № 2 «Бег со скакалкой»

Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 2-х и 15 метров (4 классы) и 2-х и 20 метров (5 классы) находится стойка. В 3-х метрах от стойки располагается обруч. Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго, третьего и т.д. игрока.

Ведущий: А сейчас я загадаю вам загадки.

Загадки для болельщиков

1. 4 – а. Круглый, словно колобок, У него ни рук, ни ног. У него одна забота – Поскорей попасть в ворота. (Мяч футбольный.)
2. 5 – а. На снегу две полосы, Удивились две лисы. Подошла одна поближе: Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи).
3. 4 – б. Как только утром я проснусь, Присяду, встану и нагнусь – Все упражненья по порядку! Поможет вырасти ... (Зарядка.)
4. 5 – б. Кто на льду меня догонит? Мы бежим в перегонки. И несут меня не кони, а блестящие ... (Коньки).
5. 4 – а. Зеленый луг, Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегает народ. На воротах этих Рыбацкие сети. (Стадион.)
6. 4 – б. Мне загадку загадали: Что это за чудеса? Руль, седло и две педали, Два блестящих колеса. У загадки есть ответ Это мой ... (Велосипед).
7. 5 – а. Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной - туча. Дождик льётся с потолка Мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик тёплый, подогретый. На полу не видно луж. Все ребята любят... (Душ).

8. 5 – б. Я спешу на тренировку, В кимоно сражаюсь ловко. Чёрный пояс нужен мне, Ведь люблю я ... (Каратэ.)
9. 4 – а. Коль крепко дружишь ты со мной, Настойчив в тренировках, То будешь в холод, в дождь и зной
- Выносливым и ловким. (Спорт.)
10. 4 – б. То вприпрыжку, то вприсядку Дети делают ... (Зарядку.)
11. 5 – а. Буквой «П» снаряд спортивный, Тренируюсь я активно. Подтянулся раз и два – Закружила голова. (Турник.)
12. 5 – б. Болеть мне некогда, друзья, В футбол, хоккей играю я. И очень я собою горд, Что дарит мне здоровье... (Спорт.)

Эстафета №3 «Эстафета с баскетбольным мячом»;

Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 метров находятся 3 фишкы (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды баскетбольный мяч. Описание эстафеты: От линии старта каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между тремя фишками (стойками). Обратно к команде игрок возвращается с ведением мяча одной рукой также «змейкой». На стартовой линии осуществляется передача мяча способом «из рук в руки». Следующий участник команды не может начать эстафету до момента пересечения предыдущим игроком стартовой линии.

Эстафета №4 «Крабик»;

Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров находится обруч. В 1-м метре от обруча впереди чертится линия. Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды принимает положение «упор сидя сзади» («крабик») баскетбольный мяч кладёт на бедра (между ног). По сигналу судьи участник каждой команды начинает движение ногами вперед «дебегает» до линии, оставляет баскетбольный мяч и возвращается к команде, тем самым передает эстафету .

Эстафета №5 «Ловкий футболист»;

Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 метров находятся 3 фишкы (стойки). Описание эстафеты: От линии старта мальчики выполняют ведение футбольного мяча ногой «змейкой» между тремя фишками (стойками), а обратно игрок возвращается с ведением мяча по прямой.

Ведущий: Самые справедливые и честные судьи подвели итоги нашего спортивного праздника. Награждение. Ведущий: В борьбе закаляется крепкая воля, И наши сердца горячи. Кто смотрит на вещи уныло и хмуро, Пусть примет наш добрый совет – Получше, надежней дружить с физкультурой, В ней юности вечной секрет! Успехов вам во всех ваших делах и начинаниях! Здоровья вам, счастья!!! До новых встреч!!!

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4.«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5.«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6.«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7.«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8.«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9.Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне,

игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16.«Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17.«Лапта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посыпать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнившая передачи.

2.Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посыпает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

3.«Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в

обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4.«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5.«Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищ, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

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

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись

мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчертываются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и

боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Приложение 3

3.3. Календарно-тематическое планирование

«Спортивные игры» 5-9 классы (по 34 часа в неделю в каждом классе)

№ п/п	Дата проведения		Кол-во часов	5 класс
	по плану	по факту		Наименование раздела и темы
				Баскетбол 12 часов
1			1	Стойки и перемещения баскетболиста
2			1	Остановки: «Прыжком». «В два шага»
3			1	Передачи мяча
4			1	Ловля мяча
5			2	Ведение мяча
6				
7			2	Броски в кольцо
8				
9			4	Подвижные игры
10				
11				
12				
Волейбол 12 часов				
13				
14			2	Перемещения
15				
16			2	Передача
17				
18			2	Нижняя прямая подача с середины площадки
19				
20			2	Прием мяча
21				
22				
23				
24			4	Подвижные игры и эстафеты
Футбол 10 часов				
25			2	Стоики и перемещения
26				
27			2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов
28				
29			2	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу
30				
31			2	Передачи мяча
32				
33			2	Подвижные игры
34				
				Физическая подготовка в процессе занятий

№ п/п	Дата проведения		Кол-во часов	6 класс
	по плану	по факту		Наименование раздела и темы
	Баскетбол 12 часов			
1			1	Стойки и перемещения
2			1	Остановки баскетболиста
3			1	Передачи мяча
4			1	Ловля мяча
5			1	Ведение мяча
6			1	Броски в кольцо
7			2	Игра в защите
8				
9			2	Игра в нападении
10				
11			2	Игра. Участие в соревнованиях
12				
	Волейбол 12 часов			
13			2	Закрепление техники передачи
14				
15			2	Индивидуальные тактические действия в защите.
16				
17			2	Верхняя прямая подача
18				
19			2	Закрепление техники приема мяча с подачи
20				
21			4	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра
22				
23				
24				
	Футбол 10 часов			
25			2	Остановка катящегося мяча.
26				
27			2	Ведение мяча.
28				
29			3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)
30				
31				
32			3	Подвижные игры
33				
34				
				Физическая подготовка в процессе занятий

№ п/п	Дата проведения	Кол-во		<u>7 класс</u>
------------------	------------------------	---------------	--	-----------------------

	по плану	по факту	часов	Наименование раздела и темы
				Баскетбол 12 часов
1			1	Стойки и перемещения
2			1	Остановки баскетболиста
3			1	Передачи мяча
4			1	Ловля мяча
5			1	Ведение мяча
6			1	Броски в кольцо
7			2	Игра в защите
8				
9			2	Игра в нападении
10				
11			2	Игра. Участие в соревнованиях
12				
Волейбол 12 часов				
13			2	Индивидуальные тактические действия в нападении.
14				
15			2	Индивидуальные тактические действия в защите.
16				
17			2	Закрепление техники передачи
18				
19			2	Верхняя прямая подача
20				
21			2	Закрепление техники приема мяча с подачи
22				
23			2	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра
24				
Футбол 10 часов				
25			2	Удар по мячу
26				
27			2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов
28				
29			3	Игра по упрощенным правилам.
30				
31				
32			3	Подвижные игры. «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты
33				
34				
				Физическая подготовка в процессе занятий

№ п/п	Дата проведения		Кол-во часов	34 8 класс Наименование раздела и темы
	по плану	по		

		факту		Баскетбол 12 часов
1	07.09.		1	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.
2	14.09.		1	Совершенствование ловли и передач мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
3	21.09.		1	Совершенствование вариантов ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.
4	28.09.		1	Совершенствование бросков мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.
5	05.10.		2	Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.
6	12.10.			
7	19.10.		2	Позиционное нападение и защита (2:2, 3:3, 4:4, 5:5).
8	26.10.			Нападение быстрым прорывом (3:2).
9	09.11.		2	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».
10	16.11.			
11	23.11.		2	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.
12	30.11.			
Волейбол 12 часов				
13	07.12.		1	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.
14	14.12.		1	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.
15	21.12.		1	Отбивание мяча кулаком через сетку.
16	28.12.		1	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.
17	11.01.		1	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.
18	18.01.		2	Совершенствование комбинации:
19	25.01.			приём, передача, удар.
20	01.02.		1	Закрепление позиционного нападения с изменением позиций.
21	8.02.		2	Совершенствование тактики свободного нападения.
22	15.02.			
23	22.02.		1	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.
24	29.02.		1	Игра по упрощённым правилам волейбола.
				Футбол 10 часов
25.	07.03.		1	Правила ТБ. Совершенствование техники стоек игрока, перемещений в стойке.
26.	14.03.		1	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.
27.	21.03.		1	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.
28.	04.04.		1	Совершенствование комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
29	11.04.		2	Совершенствование позиционного нападения с изменением позиций игроков.
30	18.04.			
31	25.04.		2	Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота.
32	02.05.			
33.	16.05.		1	Игра вратаря. Перехват мяча.
34.	23.05.		1	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.
				Физическая подготовка в процессе занятий

№ п/п	Дата проведения		Кол-во часов	<u>9 класс</u> Наименование раздела и темы
	по плану	по факту		
	Баскетбол 12 часов			
1.			1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.
2.			1	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
3.			1	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.
4.			1	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.
5.			1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.
6.			1	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.
7.			1	Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).
8.			1	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
9. 10.			2	Игра по правилам баскетбола.
11. 12.			2	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.
Волейбол 12 часов				
13.			1	Передача мяча к сетке и в прыжке через сетку.
14.			1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
15.			1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
16. 17.			2	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.
18.			1	Одиночное блокирование и страховка
19. 20.			2	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения

21.			2	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.
22.			1	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей.
23.			1	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.
Футбол 10 часов				
24.			1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
25.			1	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.
26.			1	Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка.
27.			1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
28.			2	Игра вратаря
29.			1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.
30.			1	Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.
31.			1	Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.
32.			1	Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.
				Физическая подготовка в процессе занятий

3.4. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры»

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)
в 2024-2025 учебном году	<p>Внесены изменения в НПА данной программы в соответствии с требованиями к структуре дополнительных общеобразовательных программ.</p> <p>Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;</p>	Пояснительная записка.	Педагог дополнительного образования

3.5. План воспитательной работы

№ п/п	Спортивные игры	Мероприятия из программы воспитания «Школьный урок»
1	Баскетбол	Урок, посвященный Дню солидарности в борьбе с терроризмом
2	Волейбол	Всероссийский урок безопасности школьников в «Интернет».
		Урок, посвященный Дню Конституции Российской Федерации
3	Футбол	Урок, посвященный Дню Республики Крым
		Урок, посвященный Дню защитника Отечества
		Урок, посвященный Дню Победы советского народа Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

