

МБОУ «Староюмралинская средняя общеобразовательная школа»
Апастовского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено
на заседании ШМО
Рук. ШМО Г.Р. Галимзянова
/ Г.Р. Галимзянова /
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Согласовано
Зам. дир. по ВР
Г.Р. Галимзянова /

Утверждено
Директор Самигуллина Г.З. / 3.З.Самигуллина /
Приказ №70 от 29.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеклассной деятельности «Атлетический Олимп»
для 6-8 классов
учителя первой квалификационной категории
Галимзянова Радика Рашитовича
(34ч. / 1 час в неделю)

Старый Юмралы 2024

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Атлетический Олимп»

«Атлетический Олимп» для обучающихся 6-8 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Цель: формирование у обучающихся 6-8 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол);
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1ч в неделю в (6,7,8 классах).

II. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности по «Атлетический Олимп»

III. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих умений:

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложеному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

-Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

-Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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 свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

IV. Содержание программы внеурочной деятельности «Атлетический Олимп»

V. Подобная реализация программы внеурочной деятельности соответствуют возрастным особенностям учащихся, способствуют формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровье сберегающих технологий.

К концу обучения по программе внеурочной деятельности учащиеся получат возможность:

Первый год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов	
		Всего	Теория
1	Баскетбол	12	1
2	Волейбол	12	1
3	Футбол	10	1
	ИТОГО	34	3

Содержание курса

Общая физическая подготовка

Основная стойка, стойка в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Построение в шеренгу. 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. 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, запрыгивание 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

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов	
		Всего	Теория
1	Баскетбол	12	1

2	Волейбол	12	1
3	Футбол	10	1
	ИТОГО	34	3

Содержание курса

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 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, запрыгивание 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. Предматчевая 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

Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	О.Ф.П.
1	Баскетбол	12	1	11
2	Волейбол	12	1	11
3	Футбол	10	1	9

ИТОГО	34	3	31
-------	----	---	----

Содержание курса

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 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, запрыгивание 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. Мышечная 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 (футзалом). 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».

1. Специальная подготовка

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

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. 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 ударам 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 ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – 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.

Формы организации и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста, волейболиста, футболиста: техникой, тактикой или физической подготовки.
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 в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

VI. Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре спортивно – оздоровительное направление «Атлетический Олимп» 1год – 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Баскетбол – 13 часов Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Стойка игрока (исходные положения)	1	03.09.2024	
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	10.09.2024	
3	Передача от плеча	1	17.09.2024	
4	Передача от груди	1	24.09.2024	
5	Передача из-за головы	1	01.10.2024	
6	Передача в движении	1	08.10.2024	
7	Передача на месте и в движении	1	15.10.2024	
8	Перехват мяча при передаче.	1	22.10.2024	
9	Перехват мяча при ведении.	1	29.10.2024	
10	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1	05.10.2024	
11	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	1	12.11.2024	
12	Броски в кольцо «из под кольца».	1	19.11.2024	
13	Броски в кольцо по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.	1	26.11.2024	
14	Волейбол – 13 часов Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание	1	03.12.2024	

	стойки игрока (исходные положения)			
15	Стойка игрока (исходные положения)	1	10.12.2024	
16	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	17.12.2024	
17	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	24.12.2024	
18	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	07.01.2025	
19	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	14.01.2025	
20	Игровое занятие	1	21.01.2025	
21	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	28.01.2025	
22	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1	4.02.2025	
23	Эстафеты с различными способами перемещений	1	11.02.2025	
24	Разучивание верхней передачи мяча над собой	1	18.02.2025	
25	Верхняя передача мяча над собой	1	25.02.2025	
26	Верхняя передача мяча над собой	1	04.03.2025	
27	Футбол – 9 часов Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1	11.03.2025	
28	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов; Подвижные игры: «Точная передача».	1	18.03.2025	
29	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	1	25.03.2025	
30	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Попади в ворота».	1	01.04.2025	
31	Освоение техники ведения мяча.	1	08.04.2025	
32	Освоение техники остановки катящегося мяча.	1	15.04.2025	
33	Закрепить стойки и перемещения футболиста.	1	22.04.2025	
34	Закрепить удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Двусторонняя игра в футбол.	1	29.05.2025	

**Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре спортивно – оздоровительное направление «Атлетический Олимп»
2 год – 34 часа (1 час в неделю)**

№ п/п	тема	Кол-во часов
1	Баскетбол – 13 часов Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в кольцо.	1
2	Ведение, два шага, бросок в кольцо.	1

3	Броски в кольцо –из под кольца‖.	1
4	Броски в кольцо по трёх секундной зоне.	1 25
5	Штрафной бросок.	1
6	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1
7	Групповые тактические действия в нападении и защите	1
8	Командные тактические действия в нападении и защите	1
9	Двухсторонняя учебная игра	1
10	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
11	Игры развивающие физические способности	1
12	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
13	Судейство учебной игры в баскетбол	1
Волейбол – 13 часов		
14	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Разучивание верхней передачи мяча у стены	1
15	Верхняя передача мяча в парах	1
16	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	1
17	Игровое занятие	1
18	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	1
19	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	1
21	Игровое занятие	1
22	Нижняя передача над собой	
23	Нижняя передача над собой	1
24	Игровое занятие	1
25	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1
26	Учебная игра	1
Футбол		
27	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Остановка катящегося мяча.	1
28	Обучение техники передачи мяча.	1
29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
30	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма дуге.	1

	Подвижная игра: «Метко в цель.	
31	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма с остановками по сигналу, Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Футбольный бильярд».	1
32	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма между стойками. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1
33	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Метко в цель.	1
34	Овладение техники ударов по воротам. Подвижная игра: «Метко в цель». Учебная игра в футбол.	1

IV. Тематическое планирование внеурочной деятельности по физической культуре спортивно – оздоровительное направление «Атлетический Олимп»

3 год – 34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Баскетбол – 13 часов		
1	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Баскетбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества. Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1
2	Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1
3	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	1
4	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	1
5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Быстрый прорыв (2х1). Спортивная игра «Баскетбол».	1
6	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Спортивная игра «Баскетбол».	1
7	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Баскетбольные эстафеты. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол».	1
8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3х3). Спортивная игра «Баскетбол».	1
9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1), Спортивная игра «Баскетбол».	1
10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в	1

	движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2), Спортивная игра «Баскетбол».	
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2, 3x2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3x1, 3x2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (3x1, 3x2), Спортивная игра «Баскетбол».	1
Волейбол – 13 часов		
14	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Беседа о том, какие группы мышц развивает спортивная игра «Волейбол» и какие системы организма укрепляет, повышает физические качества.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке	1
16	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
17	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
18	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1
19	Волейбол. Прямой нападающий удар. Техника удара по мячу.	1
20	Подачи и удары.	1
21	Подачи и удары.	1
22	Волейбольные упражнения	1
23	Тактические действия	1
24	Игра по правилам.	1
25	Игра по правилам.	1
26	Игра по правилам.	1
Футбол		
27	Инструктаж по т/б на занятиях по спортивным играм. Бросок после бега и ловли мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «футбол».	1
28	Техника ведения мяча ногами. Учебная игра.	1
29- 30	Техника передач мяча ногами. Учебная игра.	2
31	Техника ударов по катящему мячу ногой. Учебная игра.	1
32	Жонглирование мячом ногами. Учебная игра.	1
33	Спортивная игра «Футбол»	1
34	Спортивная игра «Футбол»	1