

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новочутинская основная общеобразовательная школа»
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан

| | | |
|--|---|---|
| «Рассмотрено» Протокол №1 от <u>23</u> августа 2023 г. Руководитель ШМО <i>Ч. Ягфар</i> Гизатуллина Ч.Я. | «Согласовано» Зам. директора по УВР МБОУ «Новочутинская ООШ» <i>Л.И. Кагирова</i> Кагирова Л.И. от <u>25</u> августа 2023 г. | «Утверждено» Директор МБОУ «Новочутинская ООШ» <i>Л.М. Закирова</i> Закирова Л.М. Приказ № 50 от <u>31.08.2022</u> г. |
|--|---|---|

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Юный спортсмен»
возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 5 года

Учитель физической культуры
Гизатуллина Чачка Ягфаровна

2023год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юные спортсмены»

Срок реализации – 5 года (175 часов)

Направления развития личности: спортивно-оздоровительное.

Форма реализации курса – спортивная секция.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Юные спортсмены» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, концепцией физического воспитания, учебной программой и предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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).

1.1. Личностные планируемые результаты.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

1.2. Метапредметные планируемые 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.

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|--|--|--|---|
| - самоопределение; - самообразование. | - соотнесение известного и неизвестного; - планирование; - оценка; - способность к волевому усилию. | - формулирование цели; - выделение необходимой информации; - структурирование; - выбор эффективных способов решения | - строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; - постановка вопроса; - разрешение |

| | | | |
|--|--|---|-------------|
| | | задачи; -рефлексия; - анализ и синтез; - сравнение; - классификация; - действия постановки и решения проблемы. | конфликтов. |
|--|--|---|-------------|

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и основных видов деятельности.

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.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

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 маленькими и большими мячами.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

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», «Перестрелка»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

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 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, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

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.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

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: «Перестрелка», «Неудобный бросок».

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

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 3х10 метров, 6х10 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: подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

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.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

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».

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

8 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 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

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.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Волейбол

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

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

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

9 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. 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.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

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.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

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.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

3. Тематическое планирование.

5 класс (35 часов)

| № п\п | Тема | Содержание | Количество часов |
|------------------------------------|-------------------------------------|--|------------------|
| <i>ОФП (3 часа)</i> | | | |
| 1. | ОФП. Ходьба и бег. | Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. | 3 |
| <i>Баскетбол (14 часов)</i> | | | |
| 2. | Стойки и перемещения баскетболиста. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 3. | Остановка «Прыжком». | | 2 |
| 4. | Остановка «В два шага». | | 2 |
| 5. | Передачи мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 2 |
| 6. | Ловля мяча. | | 2 |
| 7. | Ведение мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 2 |
| 8. | Броски в кольцо. | Броски одной и двумя руками с места и в | 2 |

| | | | |
|----------------------------|---|---|---|
| | | движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | |
| 9. | Подвижные игры. | Подвижные игры на базе баскетбола («Наседка и ястреб», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). | 1 |
| ОФП (3 часа) | | | |
| 10. | ОФП. Бег и прыжки. | Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. | 3 |
| Волейбол (14 часов) | | | |
| 11. | Перемещения. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 3 |
| 12. | Передача. | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 4 |
| 13. | Нижняя прямая подача с середины площадки. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. | 3 |

| | | | |
|--------------------|----------------------------|---|---|
| 14. | Прием мяча. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 3 |
| 15. | Подвижные игры и эстафеты. | Подвижные игры, эстафеты. | 1 |
| ОФП (1 час) | | | |
| 16. | ОФП. Бег. | Челночный бег 3x10 метров (контроль). | 1 |

6 класс (35 часов)

| № п\п | Тема | Содержание | Количество часов |
|-----------------------------|--------------------------|--|------------------|
| ОФП (3 часа) | | | |
| 1. | ОФП. Бег. | Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. | 3 |
| Баскетбол (14 часов) | | | |
| 2. | Стойки и перемещения. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 3. | Остановки баскетболиста. | | 1 |
| 4. | Передачи мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |
| 5. | Ловля мяча. | | 1 |
| 6. | Ведение мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 |

| | | | |
|---------------------|--------------------------------|--|---|
| | | Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | |
| 7. | Броски в кольцо. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 |
| 8. | Игра в защите. | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |
| 9. | Игра в нападении. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 2 |
| 10. | Тестирование. | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 11. | Игра. Участие в соревнованиях. | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях. | 3 |
| ОФП (3 часа) | | | |
| 12. | ОФП. Бег и прыжки. | 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. | 3 |

| Волейбол (14 часов) | | | |
|----------------------------|--|--|---|
| 13. | Закрепление техники передачи. | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 2 |
| 14. | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные тактические действия в защите. | 4 |
| 15. | Верхняя прямая подача. | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 2 |
| 16. | Закрепление техники приема мяча с подачи. | Прием мяча. Прием подачи. | 2 |
| 17. | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра. | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. | 4 |
| ОФП (1 час) | | | |
| 18. | ОФП. Прыжки (контроль). | Прыжок с места и в высоту с разбега. | 1 |

7 класс (35 часов)

| № п\п | Тема | Содержание | Количество часов |
|-----------------------------|-----------------------|---|-------------------------|
| ОФП (2 часа) | | | |
| 1. | ОФП. Бег. | Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. | 2 |
| Баскетбол (15 часов) | | | |
| 2. | Стойки и перемещения. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | 1 |
| 3. | | | |

| | | | |
|----|--------------------------|---|---|
| | Остановки баскетболиста. | Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 4. | Передачи мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 5. | Ловля мяча. | | 1 |
| 6. | Ведение мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 2 |
| 7. | Броски в кольцо. | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 2 |
| 8. | Игра в защите. | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |
| 9. | Игра в нападении. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 2 |

| | | | |
|----------------------------|--|--|---|
| 10. | Тестирование. | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 11. | Участие в соревнованиях. | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. | 2 |
| ОФП (2 часа) | | | |
| 12. | ОФП. Прыжки и метание. | 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. | 2 |
| Волейбол (15 часов) | | | |
| 13. | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 2 |
| 14. | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 2 |
| 15. | Закрепление техники передачи. | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. | 2 |
| 16. | Верхняя прямая подача. | Верхняя прямая подача | 2 |
| 17. | Закрепление техники приема мяча с подачи. | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 4 |

| | | | |
|---------------------------|---|---|---|
| 18. | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 3 |
| <i>ОФП (1 час)</i> | | | |
| 19. | ОФП. Метание малого мяча (контроль). | Метание малого мяча на дальность и в цель. | 1 |

8 класс

| № п\п | Тема | Содержание | Количество часов |
|------------------------------------|--------------------------|--|------------------|
| <i>ОФП (2 часа)</i> | | | |
| 1. | ОФП. Бег. | Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. | 2 |
| <i>Баскетбол (15 часов)</i> | | | |
| 2. | Стойки и перемещения. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 3. | Остановки баскетболиста. | | 1 |
| 4. | Передачи мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 5. | Ловля мяча. | | 1 |
| 6. | Ведение мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 2 |

| | | | |
|---------------------|----------------------------------|--|---|
| | | Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | |
| 7. | Броски в кольцо. | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 2 |
| 8. | Игра в защите. | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 |
| 9. | Игра в нападении. | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 2 |
| 10. | Диагностирование и тестирование. | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 11. | Участие в соревнованиях. | Игра по правилам мини-баскетбола. Участие в соревнованиях. | 2 |
| ОФП (2 часа) | | | |
| 12. | ОФП. Бег | Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег | 2 |

| | | | |
|----------------------------|---|---|---|
| | | 10-12 минут. | |
| Волейбол (15 часов) | | | |
| 13. | Совершенствование техники верхней, нижней передачи. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3) | 2 |
| 14. | Прямой нападающий удар. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 3 |
| 15. | Совершенствование верхней прямой подачи. | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. | 2 |
| 16. | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
| 17. | Двусторонняя учебная игра. | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. | 2 |
| 18. | Одиночное блокирование. | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 2 |
| 19. | Страховка при блокировании. | | 2 |
| ОФП (1 час) | | | |
| 20. | ОФП. Силовые упражнения (контроль). | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 |

9 класс

| № п\п | Тема | Содержание | Количество часов |
|------------------------------------|--------------------------|---|-------------------------|
| <i>ОФП (2 часа)</i> | | | |
| 1. | ОФП. Бег. | Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. | 2 |
| <i>Баскетбол (15 часов)</i> | | | |
| 2. | Стойки и перемещения. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. | 1 |
| 3. | Остановки баскетболиста. | Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 4. | Передача и ловля мяча. | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 1 |
| 5. | Ведение мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 6. | Броски в кольцо. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием. | 2 |
| 7. | Игра в защите. | Выравнивание и выбивание мяча. | 2 |

| | | | |
|----------------------------|---|--|---|
| 8. | Игра в нападении. | <p>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.</p> <p>Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».</p> <p>Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон».</p> <p>Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка).</p> | 2 |
| 9. | Диагностирование и тестирование. | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 2 |
| 10. | Двухсторонняя игра. | Игра по правилам баскетбола. | 1 |
| 11. | Судейство и организация соревнований. | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 |
| 12. | Участие в соревнованиях. | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |
| ОФП (2 часа) | | | |
| 13. | ОФП. Прыжки. | Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. | 2 |
| Волейбол (15 часов) | | | |
| 14. | Верхняя передача двумя руками в прыжке. | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 2 |
| 15. | Передача двумя руками назад. | | 2 |
| | | Прямой нападающий удар | |

| | | | |
|--------------------|--|--|---|
| 16. | Прямой нападающий удар. | после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 2 |
| 17. | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 1 |
| 18. | Одиночное блокирование и страховка. | Одиночное блокирование и страховка | 2 |
| 19. | Двусторонняя учебная игра. | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. | 1 |
| 20. | Командные тактические действия в нападении и защите. | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. | 3 |
| 21. | Судейская практика. | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судей. | 1 |
| 22. | Соревнования. | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 1 |
| ОФП (1 час) | | | |
| 23. | ОФП. Кросс (контроль). | Бег 1500 м. | 1 |

Список используемой литературы для составления программы.

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2010г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2011 год.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для в детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

4. Календарно – тематическое планирование.

5 класс

| № п\п | Тема занятий | Текущий контроль | Дата проведения | |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|------|
| | | | План | Факт |
| <i>ОФП</i> | | | | |
| 1. | Бег по кругу, с изменением направления и скорости. | | 04.09.23 | |
| 2. | Высокий старт и бег со старта по команде. | | 11.09.23 | |
| 3. | Бег с преодолением препятствий. | | 18.09.23 | |
| <i>Баскетбол</i> | | | | |
| 4. | Стойки и перемещения баскетболиста. | | 25.09.23 | |
| 5-6. | Остановка «Прыжком». | | 02.10.23 09.10.23 | |
| 7-8. | Остановка «В два шага». | | 16.10.23 23.10.23 | |
| 9-10. | Передачи мяча. | | 13.11.23 20.11.23 | |

| | | | | |
|-----------------|--|----------|--|--|
| 11-12. | Ловля мяча. | | 27.11.23 04.12.23 | |
| 13-14. | Ведение мяча. | | 11.12.23 18.12.23 | |
| 15-16. | Броски в кольцо. | | 25.12.23 15.01.24 | |
| 17. | Подвижные игры на базе баскетбола. | | 22.01.24 | |
| ОФП | | | | |
| 18. | Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. | | 29.01.24 | |
| 19. | Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. | | 05.02.24 | |
| 20. | Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. | контроль | 12.02.24 | |
| Волейбол | | | | |
| 21-23. | Перемещения. | | 19.02.24 26.02.24 04.03.24 | |
| 24-27. | Передачи мяча. | контроль | 11.03.24 18.03.24 01.04.24 08.04.24 | |
| 28-30. | Нижняя прямая подача с середины площадки. | | 15.04.24 22.04.24 29.04.24 | |
| 31-33. | Прием мяча. | | 06.05.24 13.05.24 | |
| 34. | Подвижные игры и эстафеты. | | 20.05.24 | |
| ОФП | | | | |
| 35. | Челночный бег 3x10 метров. | Контроль | 27.05.24 | |

6 класс

| № п\п | Тема занятий | Текущий контроль | Дата проведения | |
|------------------|--|------------------|-----------------|------|
| | | | План | Факт |
| ОФП | | | | |
| 1. | Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с преодолением препятствий. | | | |
| 2. | Бег с высокого старта на 30, 40 метров. | | | |
| 3. | Бег с преодолением препятствий. | | | |
| Баскетбол | | | | |
| 4. | Стойки и перемещения. | | | |
| 5. | Остановки баскетболиста. | | | |

| | | | | |
|-----------------|--|----------|--|--|
| 6. | Передачи мяча. | | | |
| 7. | Ловля мяча. | | | |
| 8. | Ведение мяча. | | | |
| 9. | Броски в кольцо. | | | |
| 10-11. | Игра в защите. | | | |
| 12-13. | Игра в нападении. | | | |
| 14. | Тестирование. | | | |
| 15-17. | Игра. Участие в соревнованиях. | | | |
| ОФП | | | | |
| 18. | Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. | | | |
| 19. | Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега. | | | |
| 20. | Бег до 8 мин. Напрыгивание на скамейку. | | | |
| Волейбол | | | | |
| 21-22. | Закрепление техники передачи. | | | |
| 23-26. | Индивидуальные тактические действия в защите. | | | |
| 27-28. | Верхняя прямая подача. | | | |
| 29-30. | Закрепление техники приема мяча с подачи. | | | |
| 31-34. | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра. | | | |
| ОФП | | | | |
| 35. | Прыжок с мета и в высоту с разбега. | Контроль | | |

7 класс.

| № п/п | Тема занятий | Текущий контроль | Дата проведения | |
|------------------|--|------------------|-----------------|------|
| | | | План | Факт |
| ОФП | | | | |
| 1. | Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров Бег с преодолением препятствий. | | 04.09.23 | |
| 2. | Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. | Контроль | 11.09.23 | |
| Баскетбол | | | | |
| 3. | Стойки и перемещения. | | 18.09.23 | |
| 4. | Остановки баскетболиста. | | 25.09.23 | |
| 5. | Передачи мяча. | | 02.10.23 | |
| 6. | Ловля мяча. | | 09.10.23 | |

| | | | | |
|------------------------|--|-----------------|--|--|
| 7-8. | Ведение мяча. | | 16.09.23 23.10.23 | |
| 9-10. | Броски в кольцо. | контроль | 30.10.23 13.11.23 | |
| 11-12. | Игра в защите. | | 20.11.23 27.11.23 | |
| 13-14. | Игра в нападении. | | 04.12.23 11.12.23 | |
| 15. | Тестирование. | | 18.12.23 | |
| 16-17. | Участие в соревнованиях. | | 25.12.23 15.01.24 | |
| <i>ОФП</i> | | | | |
| 18. | Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега. Напрыгивание и прыжки в глубину | | 22.01.24 | |
| 19. | Метание малого мяча на дальность и в цель. | контроль | 29.01.24 | |
| <i>Волейбол</i> | | | | |
| 20-21. | Индивидуальные тактические действия в нападении. | | 05.02.24 12.02.24 | |
| 22-23. | Индивидуальные тактические действия в защите. | | 19.02.24 26.02.24 | |
| 24-25. | Закрепление техники передачи. | контроль | 04.03.24 11.03.24 | |
| 26-27. | Верхняя прямая подача. | | 18.03.24 25.03.24 | |
| 28-31. | Закрепление техники приема мяча с подачи. | | 01.04.24 08.04.24 15.04.24 22.04.24 | |
| 32-34. | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | | 29.04.24 06.05.24 13.05.24 | |
| <i>ОФП</i> | | | | |
| 35. | Метание малого мяча на дальность и в цель. | контроль | 20.05.24 | |

8 класс

| № п/п | Тема занятий | Текущий контроль | Дата проведения | |
|-------------------|---|------------------|-----------------|------|
| | | | План | Факт |
| <i>ОФП</i> | | | | |
| 1. | Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. | | | |
| 2. | Бег с преодолением препятствий. | | | |

| Баскетбол | | | | |
|--------------------|--|----------|--|--|
| 3. | Стойки и перемещения. | | | |
| 4. | Остановки баскетболиста. | | | |
| 5. | Передачи мяча. | | | |
| 6. | Ловля мяча. | | | |
| 7-8. | Ведение мяча. | | | |
| 9-10. | Броски в кольцо. | | | |
| 11-12. | Игра в защите. | | | |
| 13-14. | Игра в нападении. | | | |
| 15. | Диагностирование и тестирование. | | | |
| 16-17. | Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях. | | | |
| ОФП | | | | |
| 18. | Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров. | | | |
| 19. | Длительный бег 10-12 минут. | | | |
| Волейбол | | | | |
| 20-21. | Совершенствование техники верхней, нижней передачи. | | | |
| 22-24. | Прямой нападающий удар. | | | |
| 25-26. | Совершенствование верхней прямой подачи. | | | |
| 27-28. | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. | | | |
| 29-30. | Двусторонняя учебная игра. | | | |
| 31-32. | Одиночное блокирование. | | | |
| 33-34. | Страховка при блокировании. | | | |
| ОФП (1 час) | | | | |
| 35. | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | контроль | | |

9 класс

| № п\п | Тема занятий | Текущий контроль | Дата проведения | |
|------------|----------------------------|------------------|-----------------|------|
| | | | План | Факт |
| ОФП | | | | |
| 1. | Бег на 30, 60, 100, 200 м. | | 04.09.23 | |

| | | | | |
|--------------------|--|----------|----------------------------------|--|
| 2. | Бег на 400, 500, 800, 1500 м. | Контроль | 11.09.23 | |
| Баскетбол | | | | |
| 3. | Стойки и перемещения. | | 18.09.23 | |
| 4. | Остановки баскетболиста. | | 25.09.23 | |
| 5. | Передача и ловля мяча. | | 02.10.23 | |
| 6. | Ведение мяча. | | 09.10.23 | |
| 7-8. | Броски в кольцо. | контроль | 16.10.23 23.10.23 | |
| 9-10. | Игра в защите. | | 13.11.23 20.11.23 | |
| 11-12. | Игра в нападении. | | 27.11.23 04.12.23 | |
| 13-14. | Диагностирование и тестирование. | | 11.12.23 18.12.23 | |
| 15. | Двухсторонняя игра. | | 25.12.23 | |
| 16. | Судейство и организация соревнований. | | 15.01.24 | |
| 17. | Участие в соревнованиях. | | 22.01.24 | |
| ОФП | | | | |
| 18-19. | Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. | контроль | 29.01.24 05.02.24 | |
| Волейбол | | | | |
| 20-21. | Верхняя передача двумя руками в прыжке. | | 12.02.24 19.02.24 | |
| 22-23. | Передача двумя руками назад. | | 26.02.24 04.03.24 | |
| 24-25. | Прямой нападающий удар. | | 11.03.24 18.03.24 | |
| 26. | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. | контроль | 25.03.24 | |
| 27-28. | Одиночное блокирование и страховка. | | 01.04.24 08.04.24 | |
| 29. | Двусторонняя учебная игра. | | 15.04.24 | |
| 30-32. | Командные тактические действия в нападении и защите. | | 22.04.24 29.04.24 06.05.24 | |
| 33. | Судейская практика. | | 13.05.24 | |
| 34. | Соревнования. | | 20.05.24 | |
| ОФП (1 час) | | | | |
| 35. | Бег 1500 м. | контроль | 27.05.24 | |