**Комитет по образованию и молодёжной политике**

**Администрации Павловского района Алтайского края**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Первомайская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Губайдуллина М.Н.  Протокол №1 от «23» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Иванова Г.А .  Протокол №1 от «23» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Чистякова. НН.  Приказ № 103 от «23» 08 2024 г. |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной образовательной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**8-11 класс**

( Среднее ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

на 2024 – 2025 учебный год

Разработана на основе (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И Ляха.10-11 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций / В.И Лях.- М: Просвещение, 2016.)

Составитель:

Литвинов Дмитрий Александрович

Учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

\

**Черёмное**

**2024**

**Пояснительная записка**

Нормативно-правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «спортивные игры 8-11 класс» составляют следующие документы:

* **Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228).

Программа разработана на основе примерной (типовой) учебной программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И Лях. А.А Зданевича. (М.; Просвещение,2008).

- примерной программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И Ляха.10-11 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций / В.И Лях.- М : Просвещение. 2016.)

Программа кружковой работы рассчитана на 102 учебных часов в год, количество занятий в неделю – три, длительность занятия 2 учебных часа , срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 12-20 человек, возраст 14- 18 лет.

В ней прослеживается  углубленное изучение данных видов спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут школьницы, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием девушек и выявление признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения школьницам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы мальчик формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». «Волейбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

* мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
* помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол и Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол», «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
* формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол», «волейбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов в возрасте13-18лет. При наличии заявления родителей в свободное от уроков время.

Работа по программе «баскетбол», «волейбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

**Формы организации учебного процесса:**

Предусматривается проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нор­мативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы — выполнение программных требований по физической, технической, тактиче­ской теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки, занимающихся в секции волейболом, яв­ляется универсальность в овладении технико-тактическими прие­мами игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 ч. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

*Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.* Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания программы для внешкольных учреждений спортивные кружки и секции. Комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2007). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды подготовки** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Техническая подготовка** | **50** |
|  | * 1. Имитационные упражнения без мяча | 8 |
|  | * 1. Ловля и передача баскетбольного мяча. Передача волебольного мяча | 12 |
|  | * 1. Ведения мяча. Подача мяча | 15 |
|  | * 1. Броски баскетбольного мяча по кольцу. Нападающий удар через сетку. | 15 |
| **2** | **Тактическая подготовка** | **26** |
|  | 2.1. Действия игрока в защите | 12 |
|  | 2.2. Действия игрока в нападении | 14 |
| **3** | **Физическая подготовка** | **26** |
|  | 3.1. Общая | 15 |
|  | 3.2. Специальная | 11 |

**Содержательное обеспечение разделов программы.**

***Теоретическая подготовка.***

1. Развитие баскетбола. волейбола в России и за рубежом.  
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.  
3. Физическая подготовка баскетболиста, волейболиста.  
4. Техническая подготовка баскетболиста, волейболиста.  
5. Тактическая подготовка баскетболиста, волейболиста.  
6. Психологическая подготовка баскетболиста, волейболиста.  
7. Соревновательная деятельность баскетболиста, волейболиста.   
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу, волейболу.  
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Волейболу.   
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом, волейболом

***Физическая подготовка.***

**1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).  
1.2. Подвижные игры.   
1.3. Эстафеты.  
1.4. Полосы препятствий.  
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, волейболиста.  
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста, волейболиста.  
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, волейболиста.  
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста, волейболиста.

***Техническая подготовка.***

**1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.  
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

* с разной скоростью;
* в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.  
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.  
1.5. Остановка прыжком после ускорения.  
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.  
1.7. Остановка в два шага после ускорения.  
1.8. Повороты на месте.  
1.9. Повороты в движении.  
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.  
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.  
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.  
2.3. Двумя руками от груди в движении.  
2.4. Передача одной рукой от плеча.  
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.  
2.6. То же после ведения мяча.  
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.  
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.  
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.  
2.10. То же в движении.  
2.11. Ловля мяча после полуотскока.  
2.12. Ловля высоко летящего мяча.  
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.  
3.2. В движении шагом.  
3.3. В движении бегом.   
3.4. То же с изменением направления и скорости.  
3.5. То же с изменением высоты отскока.  
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.  
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.  
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.  
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
4.9. В прыжке одной рукой с места.  
4.10. Штрафной.  
4.11. Двумя руками снизу в движении.  
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
4.13. В прыжке со средней дистанции.  
4.14. В прыжке с дальней дистанции.  
4.15. Вырывание мяча.  
4.16. Выбивание мяча.

***Тактическая подготовка.***

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.  
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.  
3. Перехват мяча.  
4. Борьба за мяч после отскока от щита.  
5. Быстрый прорыв.  
6. Командные действия в защите.  
7. Командные действия в нападении.  
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Ожидаемый результат:**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

**Календарно – тематическое планирование**

**(8-11 кл.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Тип подго-товки** |
| **Баскетбол** | | |
|  | Единая спортивная классификация.  ОФП | Теор.  ОФП |
|  | Совершенствование техники передвижения при нападении. | Техн. |
|  | Костно- мышечная система, ее строение, функции.  Техника передвижения приставными шагами. | Теор.  Техн. |
|  | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Такт. |
|  | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП | Теор.  ОФП |
|  | Совершенствование техники передвижений.  Специальная физическая подготовка. | Техн.  СФП |
|  | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | Такт. |
|  | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | Такт.  Интегр. |
|  | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Теор.  Техн. |
|  | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор.  ОФП |
|  | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | Такт. |
|  | Контрольные испытания.  Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).  СФП | Контр.  Техн.  СФП |
|  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | Такт.  Интегр. |
|  | Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с поворотом кругом.  ОФП | Теор.  Техн.  ОФП |
|  | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | Такт.  СФП |
|  | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | Теор.  ОФП  Техн. |
|  | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. | Такт. |
|  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов. | Такт.  Интегр. |
|  | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | Теор.  Техн. |
|  | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.  Учебная игра. | Такт.  Интегр. |
|  | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | Такт.  Интегр. |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Теор.  СФП  Техн. |
|  | Ведение мяча с изменением высоты отскока.  ОФП | Техн.  ОФП |
|  | Техническая подготовка юного спортсмена.  ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | Теор.  ОФП  Техн. |
|  | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра. | Техн.  Интегр |
|  | Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор.  Интегр. |
|  | Правила игры и методика судейства.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. |
|  | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | Такт.  СФП |
|  | История развития баскетбола.  Контрольные испытания. | Теор.  Контр. |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. |  |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. |  |
|  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. |
|  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. |
|  | Совершенствование техники бросков мяча. | Техн. |
|  | Совершенствование техники бросков мяча. | Техн. |
|  | Совершенствование техники бросков мяча. | Техн. |
|  | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра. | Техн. |
|  | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра. | Техн. |
|  | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра. | Техн. |
|  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | Такт. |
|  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | Такт. |
| 43 | Правила игры и методика судейства.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. |
| 44 | Правила игры и методика судейства.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. |
| 45 | Правила игры и методика судейства.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. |
| 46 | Учебная игра. | Теор. |
| 47 | Учебная игра. | Интегр. |
| 48 | Учебная игра. | Теор. |
| Волейбол | | |
| 49 | Физическая культура общества и человека, понятие физическая культура личности. Инструктаж по Т/Б во время спортивных игр  ОФП | Теор.  ОФП |
| 50 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Техн. |
| 51 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Техн. |
| 52 | Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Теор.  Техн. |
| 53 | Стойки игрока. Ходьба. Бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Учебная игра. | Техн.  Интегр. |
| 54 | Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Стойки игрока. Ходьба. Бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Теор. |
| 55 | Совершенствование техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек: комбинация из основных элементов техники передвижений. СФП | Техн.  СФП |
| 56 | Совершенствование техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек: комбинация из основных элементов техники передвижений. | Техн. |
| 57 | Контрольные испытания. | Контр. |
| 58 | Способы регуляции массы тела. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Совершенствование техники приема и передач мяча: передача мяча во встречных колонах со сменой мест. | Теор.  Техн. |
| 59 | Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Совершенствование техники приема и передач мяча: передача мяча двумя руками сверху. ОФП | Теор.  ОФП |
| 60 | Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. | Техн.  Интегр. |
| 61 | Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. | Техн.  Интегр. |
| 62 | Нижняя прямая подача. Прием подачи.  СФП. | Техн.  СФП |
| 63 | Нижняя прямая подача. Прием подачи.  СФП. | Техн.  СФП |
| 64 | Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.  Учебная игра. | Техн.  Интегр. |
| 65 | Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.  ОФП | Теор.  Техн.  ОФП |
| 66 | Контрольные испытания. | Контр. |
| 67 | Контрольные испытания. | Контр. |
| 68 | Основы организации двигательного режима. Совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча. | Теор.  Техн. |
| 69 | Основы организации двигательного режима. Совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча. | Техн. |
| 70 | Совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча. | Техн. |
| 71 | Совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча. | Техн. |
| 72 | Вредные привычки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Теор.  Техн. |
| 73 | Вредные привычки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Техн. |
| 74 | Вредные привычки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Техн. |
| 75 | Совершенствование техники прямого нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. | Техн. |
| 76 | Совершенствование техники прямого нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. | Техн. |
| 77 | Совершенствование техники прямого нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. | Техн. |
| 78 | Воздушные и солнечные ванны. Совершенствование техники прямого нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.  СФП | Теор.  СФП  Техн. |
| 79 | Воздушные и солнечные ванны. Совершенствование техники прямого нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.  СФП | Теор.  СФП  Техн. |
| 80 | Учебная игра. | Интегр. |
| 81 | Учебная игра. | Интегр. |
| 82 | Учебная игра. | Интегр. |
| 83 | Совершенствование техники прямого нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. | ОФП  Техн. |
| 84 | Совершенствование техники прямого нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. | ОФП  Техн. |
| 85 | Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. | Такт. |
| 86 | Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. | Такт. |
| 87 | Приемы саморегуляции. Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. | Теор.  Такт. |
| 88 | Приемы самоконтроля. Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. | Теор.  Такт. |
| 89 | Освоение тактики игры: игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. СФП | Такт.  СФП |
| 90 | Освоение тактики игры: игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. СФП | Такт.  СФП |
| 91 | Освоение тактики игры: игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. СФП | Такт.  СФП |
| 92 | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | .  Такт. |
| 93 | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | .  Такт. |
| 94 | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Техн.  Такт. |
| 95 | Совершенствование тактики игры: индивидуальные. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Интегр.  Такт. |
| 96 | Совершенствование тактики игры: индивидуальные. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Такт. |
| 97 | Совершенствование тактики игры: индивидуальные. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Такт. |
| 98 | Совершенствование тактики игры: индивидуальные. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Такт. |
| 99 | Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола | Такт.  Интегр. |
| 100 | Овладение игрой: игра по правилам. | Интегр. |
| 101 | Овладение игрой: игра по правилам. | Интегр. |
| 102 | Овладение игрой: игра по правилам. | Интегр. |

**Контрольные тесты (требования к учащимся).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Класс** |  | | | | | |
| **в** | | **с** | | **н** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно | 8 | 8.5 | 9.5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| 9 | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 10-11 | 8,2 | 9,2 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 9,8 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 8 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 9 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 10-11 | 7,9 | 8,3 | 8,2 | 8,5 | 8,5 | 8,9 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
|  |  | 10-11 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
|  |  | 10-11 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 8 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 9 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |
|  |  | 10-11 | 23 | 31 | 21 | 20 | 20 | 20 |

**Список используемой литературы.**

**1.** авторской программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича (Москва. «Просвещение», 2008 г.)

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для  учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – М.:   Просвещение, 2016.

3. учебник: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред В.И. Ляха.-м.:Просвещение, 2010.

4. Физическая культура. Тестовый контройль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:  
Щиты тренировочные с кольцами — 2 шт.  
Шахматные часы — 1 шт.  
Стойки для обводки — 6 шт.  
Гимнастическая стенка-6 пролетов.  
Гимнастические скамейки — 4 шт.  
Гимнастический трамплин — 1 шт.  
Гимнастические маты — 2 шт.  
Скакалки — 20 шт.  
Мячи набивные различной массы — 5шт.  
Гантели различной массы — 20 шт.  
Мячи баскетбольные — 30 шт.  
Насос ручной со штуцером — 1 шт.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

**Учащиеся будут:**

Знать:

работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.

основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол.  Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.

гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.

выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча в корзину после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.

вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять  индивидуальные, групповые  и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий  спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

броски в корзину с расстояния 1 м.

броски со средних и дальних дистанций.

броски в корзину после ведения.

передачи мяча в парах.

передачи мяча в движении.

обводка стоек.

передача и ловля мяча от стены за 30 сек.

штрафной бросок.

**Лист корректировки**

**по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 8-11 класса**

**2024-2025 учебный год**

**Учитель: Литвинов Д.А**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата по плану** | **Номер и тема занятия** | **Дата по факту** | **Тема занятия** | **Основание** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |