**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»**

**5-7 класс**

( Основного ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

на 2024 – 2025 учебный год

Разработана на основе (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И Ляха.5-7 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций / В.И Лях.- М: Просвещение, 2016.)

Составитель:

Литвинов Дмитрий Александрович

Учитель физической культуры

высшей квалификационной категории,

Петрова А.А учитель физической культуры

первой категории

**Черёмное**

**2024**

**Пояснительная записка**

Нормативно-правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «спортивные игры 5-7 класс» составляют следующие документы:

* **Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101).
* **Письмо Минпросвещения России** от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023).

Программа разработана на основе примерной (типовой) учебной программы Физическая культура. 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.

Программа кружковой работы рассчитана на 70 учебных часов в год, количество занятий в неделю – два, длительность занятия 1ч 30 мин , срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 12-18 человек, возраст 10- 13 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 возрасте10-13лет. 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 1,5 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** | **30** |
|  | * 1. Имитационные упражнения без мяча | 3 |
|  | * 1. Ловля и передача баскетбольного мяча | 7 |
|  | * 1. Ведения мяча | 8 |
|  | * 1. Броски баскетбольного мяча по кольцу | 12 |
| **2** | **Тактическая подготовка** | **15** |
|  | 2.1. Действия игрока в защите | 7 |
|  | 2.2. Действия игрока в нападении | 8 |
| **3** | **Физическая подготовка** | **25** |
|  | 3.1. Общая | 15 |
|  | 3.2. Специальная | 10 |

**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**

**(5-7 кл.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Тип подго-товки** |
|  | Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП | Теор.  ОФП |
|  | Овладение техникой передвижений при нападении. | Техн. |
|  | Контрольные испытания. | Контр. |
|  | Овладение техникой передвижений приставными шагами. | Техн. |
|  | Индивидуальные действия при нападении с мячом. | Такт. |
|  | Учебная игра. | Интегр. |
|  | Единая спортивная классификация.  ОФП | Теор.  ОФП |
| 8 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | Такт. |
| 9 | Учебная игра. | Интегр. |
| 10 | Личная и общественная гигиена.  ОФП | Теор.  ОФП |
| 11 | Овладение техникой передачи мяча двумя руками от груди.  СФП | Техн.  СФП |
| 12 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт. |
| 13 | Закаливание организма спортсмена.  ОФП | Теор.  ОФП |
| 14 | Овладение техникой броском мяча двумя руками от груди.  СФП | Техн.  СФП |
| 15 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | Такт. |
| 16 | Контрольные испытания. | Контр. |
| 17 | Овладение техникой ловли двумя руками «низкого» мяча. | Техн. |
| 18 | Командные действия в нападении. | Такт. |
| 19 | Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Овладение техникой ведения мяча с высоким и низким отскоком. | Теор.  Техн. |
| 20 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. |
| 21 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. | Теор. |
| 22 | Овладение техникой броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. |
| 23 | Общая характеристика спортивной тренировки.  ОФП | Теор.  ОФП |
| 24 | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра. | Техн.  Интегр. |
| 25 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. |
| 26 | Овладение техникой ведения мяча с переводом на другую руку. | Техн. |
| 27 | Овладение техникой броском мяча одной рукой сверху.  Учебная игра. | Техн.  Интегр |
| 28 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. |
| 29 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | Техн. |
| 30 | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Интегр. |
| 31 | Правила игры и методика судейства.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. |
| 32 | История развития баскетбола.  Контрольные испытания. | Теор.  Контр. |
| 33 | Учебная игра. | Интегр. |
| 34 | Учебная игра. | Интегр. |
| 35 | Учебная игра. | Интегр. |
| Волейбол | | |
| 36 | Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | Техн. |
| 37 | Терминология спортивной игры. ОФП | Теор.  ОФП |
| 38 | Правила и организация игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: ходьба, бег и выполнение заданий. | Техн. |
| 39 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из основных элементов техники передвижений. | Техн. |
| 40 | Контрольные испытания. | Контр. |
| 41 | Освоение техники приема и передачи мяча: передача мяча с верху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Техн. |
| 42 | Освоение техники приема и передачи мяча: передача мяча с верху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Техн. |
| 43 | История возникновения игры. ОФП. | Теор.  ОФП |
| 44 | Освоение техники приема и передачи мяча: передача мяча над собой. СФП | Техн.  СФП |
|  | Учебная игра. | Интегр. |
| 45 | Освоение техники приема и передачи мяча: передача мяча через сетку. | Техн. |
| 46 | Контрольные испытания. | Контр. |
| 47 | Освоение техники нижней прямой подачи: подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. |  |
| 48 | Освоение техники нижней прямой подачи, прием и передача мяча сверху двумя руками | Техн. |
| 49 | Росто-весовые показатели. ОФП | Теор.  ОФП |
| 50 | Освоение техники прямого нападающего удара: нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. | Такт. |
| 51 | Освоение техники прямого нападающего удара: нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. | Такт. |
| 52 | Освоение техники прямого нападающего удара: нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Техн. |
| 53 | Влияние физических упражнений на основные системы организма. ОФП. | Теор.  ОФП |
| 54 | Контрольные испытания. | Контр. |
| 55 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из основных элементов. | Техн. |
| 56 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из основных элементов | Техн. |
| 57 | Учебная игра. | Интегр. |
| 58 | Здоровье и здоровый образ жизни. | Теор. |
| 59 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: дальнейшее закрепление техники. | Техн. |
| 60 | Контрольные испытания. | Контр. |
| 61 | Тактика свободного нападения | Такт. |
| 62 | Самоконтроль при выполнении физических упражнений. | Теор. |
| 63 | Освоение техники: позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Такт. |
| 64 | Освоение техники: позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Такт. |
| 65 | Закрепление тактики свободного нападения. | Такт. |
| 66 | Позиционное нападение с изменением позиций | Такт. |
| 67 | Позиционное нападение с изменением позиций | Такт. |
| 68 | Учебная игра. | Интегр. |
| 69 | Учебная игра. | Интегр. |
| 70 | Учебная игра. | 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 | 5-6 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| 7 | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 5-6 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 7 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 5-6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| 7 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |

**Методическое обеспечение и литература**

1. 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.

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

3. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций /М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред.М.Я.Виленского.-М:Просвещение,2017.

4.Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений./М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – М.: Просвещение , 2015г.

**Список используемой литературы.**

1. 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.

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

3. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций /М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред.М.Я.Виленского.-М:Просвещение,2017.

4.Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений./М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского . – М.: Просвещение , 2015г.

**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, волейбол.  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 5-7 класса**

**2024-2025 учебный год**

**Учитель: Литвинов Д.А**

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