

Муниципальное образование Гулькевичский район, пос. Кубань
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22
имени Героя Советского Союза Г. Г. Шумейко пос. Кубань
муниципального образования Гулькевичский район Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от августа 2022 года протокол №1
Председатель _____ С.А.Прядкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

тематическая
(тип программы: комплексная/ тематическая)
секция
(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)
«Общая физическая подготовка»
(наименование)
5 года
(срок реализации программы)
11-15 лет
(возраст обучающихся)
Одинцова Арина Андреевна
(Ф.И.О. учителя, составителя)

Программа разработана на основе авторской программы В.И.Лях, Физическая культура 5-9 классы, Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, М.: Просвещение, 2012

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана с целью реализации ООП ООО МБОУ СОШ № 22. Составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учетом программ, включенных в структуру ООП ООО, авторской программы: В.И.Лях, Физическая культура 5-9 классы, Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, М.: Просвещение, 2012, в соответствии с планом внеурочной деятельности школы. Данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности.

Приобретённые на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально - прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Основы знаний

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила баскетбола. История возникновения волейбола. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол:

Стойка игрока.Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.

Ведение мяча правой, левой рукой.

Ведение мяча с разной высоты отскока.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.

Ловля и передача мяча в тройках в движении.

Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.

Бросок мяча после ведения два шага.
Бросок мяча после ловли и ведения.
Бросок мяча после остановки.
Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.
Штрафной бросок.
Вырывание и выбивание мяча.
Защитные действия 1х1.
Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.
Тактика свободного нападения.
Позиционное нападение(5:0) без смены мест.
Позиционное нападение(5:0) без смены мест.
Нападение быстрым прорывом (1:0).
Нападение быстрым прорывом (2:1).
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Личная защита (1:1).
Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
Игра по правилам.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Стойка игрока.
Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.
Приём и передача мяча двумя руками снизу.
Верхняя прямая подача.
Приём и передача мяча сверху двумя руками.
Передача мяча в прыжке.
Игра по упрощённым правилам.
Прямой нападающий удар.
Групповые и тактические действия.
Групповые и тактические действия.
Подача мяча.
Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.
Верхняя подача мяча.
Передача мяча в прыжке.
Игра по упрощённым правилам.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости. Координации движений, скоростно - силовых.

Стартовые рывки с места.

Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.

Пробегание отрезков 40, 60м.

Кросс 500- 2000м.

Метание мячей в цель с места и в движении.

Соревнования:

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.

Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

6 класс

Основы знаний.

Жесты судей игры в баскетбол. Правила игры в волейбол.

Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол.

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении. Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2. Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке). Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке). Игра по правилам. Игра по правилам. Игра по правилам.

Общефизическая подготовка.

Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Челночный бег на 5 и 10м. Челночный бег. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.

Соревнования.

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

7 класс

Основы знаний

Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх. Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой. Игра по правилам. Игра по правилам. Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Прыжки через скакалку с разной амплитудой. Упражнения с предметами.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок.

8 класс

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полу-крюком, крюком. Позиционная игра против зонной защиты. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. Нападающий удар. Блокирование. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку. Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча. Игра по правилам.

Общефизическая подготовка

Челночный бег. Бег с ускорением. Упражнения с предметами (гантели, эспандеры). Кроссовый бег.

Соревнования

Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол.

Разбор ошибок.

Игра в волейбол.

Разбор ошибок.

9 класс

Основы знаний

Судейство. Совершенствование правил игры.

Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол

Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Передача с активным сопротивлением противника. Штрафной бросок. Бросок полу-крюком, крюком. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок. Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита. Штрафной бросок. Бросок с дальней линии. Ведение с активным сопротивлением защитника. Совершенствование навыков игры.

Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач. Блокирование одиночное и групповое. Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2. Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). Система игры расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Совершенствование навыков игры.

Общефизическая подготовка.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель. Упражнения с предметами. Кроссовый бег.

Соревнования Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Игра в баскетбол. Разбор ошибок.

Игра в волейбол. Разбор ошибок

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Раздел	Количество часов				
	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
Теоретические сведения	В процессе занятий				
Легкая атлетика	16	16	16	16	16
Баскетбол	13	10	10	10	10
Волейбол	5	8	8	8	8
Итого	34	34	34	34	34

Программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности «ОФП» предназначена для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5-9 классы - 170 часов. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
Раздел		

Основы знаний	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила баскетбола. История возникновения волейбола.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов , олимпийских чемпионов
	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол.	<p>Стойка игрока.Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.</p> <p>Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.</p> <p>Ведение мяча правой, левой рукой.</p> <p>Ведение мяча с разной высоты отскока.</p> <p>Ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.</p> <p>Ловля и передача мяча в тройках в движении.</p> <p>Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола.</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении.</p> <p>Бросок мяча после ведения два шага.</p> <p>Бросок мяча после ловли и ведения.</p> <p>Бросок мяча после остановки.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Защитные действия 1х1.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение(5:0) без смены мест.</p> <p>Позиционное нападение(5:0) без смены мест.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1:0).</p> <p>Нападение быстрым прорывом</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы в различных вариантах.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>

	<p>(2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p>	
<p>Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол</p>	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Приём и передача мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам. Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия. подача мяча. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача мяча. Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>

<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости. Упражнения для развития физических способностей: координационных, скоростно - силовых. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500- 2000м. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей</p>
<p><i>Соревнования</i></p>	<p>Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.</p>	<p>Уметь взаимодействовать с партнером в команде.</p>
<p><i>Игра в баскетбол.</i></p>	<p>Разбор ошибок.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Игра в волейбол.</i></p>	<p>Разбор ошибок.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>

6 класс	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
Раздел		
<p>Основы знаний</p>	<p>Жесты судей игры в баскетбол. Правила игры в волейбол.</p>	<p>Изучают жесты судей в баскетболе, правила игр в волейболе.</p>
	<p>Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и</p>	<p>Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по</p>

	самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол.	<p>Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока.</p> <p>Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении.</p> <p>Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.</p> <p>Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол.</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы в различных вариантах.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	<p>Понятие об обучении и тренировке в волейболе.</p> <p>Нижняя прямая, боковая подачи на точность. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.</p> <p>Перемещение приставными шагами спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2.</p> <p>Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2. Чередование способов подач на точность. В ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку.</p> <p>Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей</p>	<p>Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по</p>

	<p>сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке). Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке). Игра по правилам. Игра по правилам. Игра по правилам.</p>	<p>подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками и с резким изменением направления движения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Челночный бег на 5 и 10 м. Челночный бег. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей</p>
<p><i>Соревнования</i></p>	<p>Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.</p>	<p>Уметь взаимодействовать с партнером в команде.</p>
<p><i>Игра в баскетбол.</i></p>	<p>Разбор ошибок.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Игра в волейбол.</i></p>	<p>Разбор ошибок.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>

7 класс	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
Раздел		
Основы знаний	Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.	Изучают жесты судей в баскетболе, правила игр в волейболе.
	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол.	<p>Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления, с активным сопротивлением противника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоко летящих мячей. Ловля после отскока от щита. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок одной рукой со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита.</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы в различных вариантах. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Сочетание способов перемещений и стоек с	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

	<p>техническими приёмами. Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх. Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Падения и перекаты после падения. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2, стоя спиной по направлению для выполнения подачи верхней прямой. Игра по правилам. Игра по правилам. Игра по правилам.</p>	<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Прыжки через скакалку с разной амплитудой. Упражнения с предметами.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей</p>

<i>Соревнования</i>	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	Уметь взаимодействовать с партнером в команде.
<i>Игра в баскетбол.</i>	Разбор ошибок.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Игра в волейбол.</i>	Разбор ошибок.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

8 класс	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
Раздел		
Основы знаний	Судейство. Совершенствование правил игры.	Изучают жесты судей в баскетболе, правила игр в волейболе.
	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол.	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полу-крюком, крюком. Позиционная игра против зонной защиты. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы в различных вариантах. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами. Нападающий удар. Блокирование. Приём мяча	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

	<p>сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3 игроку. Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.</p> <p>Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча. Игра по правилам.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
Общая физическая подготовка	<p>Челночный бег. Бег с ускорением. Упражнения с предметами (гантели, эспандеры). Кроссовый бег.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей</p>
<i>Соревнования</i>	<p>Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.</p>	<p>Уметь взаимодействовать с партнером в команде.</p>
<i>Игра в баскетбол.</i>	<p>Разбор ошибок.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<i>Игра в волейбол.</i>	<p>Разбор ошибок.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>

9 класс	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
Раздел		
Основы знаний	Судейство. Совершенствование правил игры.	Изучают жесты судей в баскетболе, правила игр в волейболе.
	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол.	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Передача с активным сопротивлением противника. Штрафной бросок. Бросок полу-крюком, крюком. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок. Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита. Штрафной бросок. Бросок с дальней линии. Ведение с активным сопротивлением защитника. Совершенствование навыков игры.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы в различных вариантах. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол	Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач. Блокирование одиночное и групповое. Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков. Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2. Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). Система игры расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Совершенствование навыков игры.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

		совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Общая физическая подготовка	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в цель. Упражнения с предметами. Кроссовый бег.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей, выносливости, скоростно-силовых способностей
<i>Соревнования</i>	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.	Уметь взаимодействовать с партнером в команде.
<i>Игра в баскетбол.</i>	Разбор ошибок.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Игра в волейбол.</i>	Разбор ошибок.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для проведения занятий «ОФП» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.
2. Стойки волейбольные- 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка – 6 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 10 штук
5. Гимнастические маты - 10 штук.
6. Скакалки - 20 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Мячи волейбольные - 15 штук.
9. Рулетка- 1 штука.
10. Баскетбольные щиты и кольца.
11. Баскетбольные мячи – 20 шк.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ».
2. Авторская программа В.И.Лях, Физическая культура 5-9 классы, Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, М.: Просвещение, 2020.
3. Организация работы спортивных секций в школе. Автор - составитель А.Н. Каинов, Волгоград 2013г.
4. Внеурочная деятельность «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» под редакцией В. С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2016г.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры №1
августа 2022года
_____ А.А.Одинцова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
_____ Т.Н.Рубцова
от _____ 2022года