

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С.БУЗДЯК
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БУЗДЯКСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН**

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦМО

Кунафина Р.Р.
протокол №1 от «29» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Ракипова Г.Ф.
протокол №1 от «29» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ СОШ №1

Сакаев И. З.
Приказ №120-од от «30»
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»**

Возраст детей: 6 класс

Срок реализации: 1 год

Учитель: Галлямов Ринат Рашитович

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2023г.

Буздяк 2023

I. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с ФГОС ООО, на основе рабочей программы В. И. Ляха Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Москва. Издательство «Просвещение» 2012 г.

1.1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Для нашей школы программа очень **актуальна**, в связи с тем, что растёт число детей с хроническими заболеваниями, на сентябрь 2017 г. процент относительно здоровых учащихся от общего количества составляет 69%.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Группа ОФП создана для учащихся 6 классов, которые хотят заниматься физической культурой, а также для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. .

Практическая значимость программы заключается в её структуре, которая представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Цель проведения занятий общей физической подготовкой (ОФП) в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование средних школьников.

Задачи :

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
- введение индекса физического состояния ребенка;

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств гражданина;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся

Основные принципы программы:

- реализация желания детей заниматься конкретными видами спорта,
- учет специфики спортивных занятий,
- комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенное усиление физической и мышечной нагрузки,
- разнообразие физической деятельности учащихся,
- преемственность урочных и внеурочных работ.

1.2. Описание места курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «ОФП» для 5 класса рассчитана на 35 часов, 1 час в неделю, для 6 класса рассчитана на 35 часов, 1 час в неделю . Занятия проводятся во второй половине дня (во внеурочное время, после обеда)

1.3. Личностные, метапредметные, предметные (если есть) результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «ОФП» являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами программы «ОФП» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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, проявление 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.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из 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. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе,

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

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

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

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.

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.

1.4. Способы контроля и оценивания результатов освоения курса внеурочной деятельности

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
12-13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
13-15 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча

№ п/п	Контрольные упражнения	13-15 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (кол-во раз)	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	8

Волейбол

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольные упражнения	В о з р а с т л е т	Оценка							
			мальчики				девочки			
			в ы с о к и й	в ы ш е с р е д н е г о	с р е д н и й	н и з к и й	в ы с о к и й	в ы ш е с р е д н е г о	с р е д н и й	н и з к и й
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	13 14	9 12	6 9	4 5	2 3	7 9	5 7	3 4	2 3
	2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15	4 6 6	3 5 5	2 3 3	1 2 2	3 5 5	2 4 4	1 2 3	0 1 2
	3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1

	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1

Требования к освоению программы

№ п п	Иметь представление	Уметь	Демонстрировать
1	О связи физических упражнений со здоровьем. О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и гигиены. Об утренней гимнастике Значение физических упражнений для здоровья человека	Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места
2	О физических качествах. О закаливании	Измерять физические качества. Выполнять комплексы для развития физических качеств	Из положения сидя наклон вперед; скорость простой реакции; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; отжимание; подтягивание
3	О разновидностях физических упражнений. Об особенностях спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол	Играть в волейбол, баскетбол; Выполнять броски с разных точек; Выполнять комплексы разной направленности	бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места; умение владеть различными видами мячей
4	О роли и значении физической культуры для подготовки к службе в армии. О физической подготовке и ее связи с физическими качествами	Определять величину нагрузки	Из положения сидя наклон вперед; бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе; бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места

II. Содержание курса внеурочной деятельности

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 класс

№пп	Количество часов			
	Наименование раздела и тем	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях ОФП	В процессе занятий		
3	Теоретические знания	Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части		
4	Лёгкая атлетика.	10	-	10
5	Гимнастика	3	-	3
6	Спортивные игры волейбол баскетбол	21 11 10	-	21
Итого		35	1	35

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры:
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):
Подготовительная, основная и заключительная части.

III .Календарно-тематическое планирование бкласс

№ пп	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1		
	Легкая атлетика.	10		
2	Бег на короткие дистанции.	1		
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1		
4	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1		
5	Бег на время на дистанции 30. 60м.	1		
6	Соревнование на звание лучшего бегуна.	1		
7	Метание мяча на дальность с разбега.	1		
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
9	Прыжки в длину с разбега.	1		
10	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега.	1		
11	<i>Соревнование на звание лучшего прыгуна.</i>	<i>1</i>		
	Гимнастика	3		
12	Акробатические упражнения	1		
13	Акробатические упражнения	1		
14	<i>Соревнование с элементами гимнастики</i>	<i>1</i>		
	Волейбол	11		
15	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1		
16	Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1		
17	Права и обязанности игроков. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1		
18	Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку.	1		
19	Технические приемы (приём мяча снизу). Игровые задания	1		
20	Технические приемы (приём мяча сверху)	1		
21	Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	1		
22	Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	1		
23	Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	1		
24	<i>Контрольные тесты</i>	<i>1</i>		
25	<i>Соревнование по волейболу</i>	<i>1</i>		
	Баскетбол	10		
26	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1		
27	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.	1		

	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий			
28	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском	1		
29	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Ведение мяча с последующим броском	1		
30	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Ведение мяча с броском	1		
31	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах	1		
32	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований	1		
33	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча- выход. Стойка ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии	1		
34	<i>Соревнование по баскетболу</i>	1		
35	<i>Контрольные тесты</i>	1		

IV.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

	Раздел программы (тема практического занятия)	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий
Начальная школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	10 шт.
		Маты гимнастические	7 шт.
		Скамейки гимнастические	4 шт.
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.
		Перекладины	1 шт.
		Палка гимнастическая	20 шт.
		Свистки судейские	2 шт.
		Секундомеры	1 шт.
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные	1 пара
		Козел гимнастический школьный	1 шт.
		Мостик гимнастический	1 шт.
		Обручи гимнастические	20 шт.
		Скакалки гимнастические	10 шт.
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	15 шт.
		Мячи малые теннисные	8 шт.

	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.
		Сетка волейбольная	1 шт.
		Мячи волейбольные	10шт.
		Мячи баскетбольные	6 шт.
		Щиты баскетбольные	2 шт.
		Канат для перетягивания	1 шт.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
№		Кол-во	Размер	Площадь	Требования
	Средства доврачебной помощи				
1	Аптечка медицинская	1			
1. СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ					
2	Спортивный зал игровой	1	9х18		С раздевалками для мальчиков и девочек.
3	Кабинет учителя	1			Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды
ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)					
4	Легкоатлетическая дорожка	1	185м.		
5	Сектор для прыжков в длину	1	2х5м.		
6	Площадка игровая волейбольная	1	11х18		
7	Гимнастический городок	1			

Информационно-методическое обеспечение

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

5. Планируемые результаты

1 уровень - овладеют понятиями «Школа передач мяча», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

Узнают историю возникновения баскетбола, гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви; основные правила игры, овладеют следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение;

овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры», узнают правила игры, овладеют основными техническими приемами.

2 уровень - научатся применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, баскетболом; получают первичные навыки судейства.

3 уровень – смогут применять полученные навыки в соревнованиях различного уровня, отстаивая честь команды, школы.

