

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3 имени Василя Цветкова муниципального  
образования «Город Донецк»



«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 3 г.Донецка  
Приказ от 20.08.2021г №131  
Литвинова И.Н.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности

Название курса «Спортивные игры»  
Направление внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное  
Уровень общего образования (класс):  
основное общее образование, 8б класс  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 69 ч в год, 2 час в неделю

Учитель Гордиенко Надежда Стефановна

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы А.П. Матвеева, 2017

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Учебный год 2021-2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности физической культуре для 8а класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- -Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);

- - Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20». «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672;

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №3 г. Донецка;

- Устав МБОУ СОШ №3 г. Донецка;

- Положение о порядке утверждения и структуре программ внеурочной деятельности педагогических работников МБОУ СОШ №3 г. Донецка;

- Календарный учебный график МБОУ СОШ №3г.Донецка

- Учебный план МБОУ СОШ №3 г. Донецка на 2021 - 2022 учебный год.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью основной общеобразовательной программы, целью которой является достижение результатов, соответствующих программам основного образования, за счёт расширения информационной, предметной и культурной среды

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании

потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

- У.- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- У.- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- У.- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- У.- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

### **1. Формирование:**

- У. представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- У.- навыков конструктивного общения;
- У.- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- У.- пропаганда здорового образа жизни;
- У.- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- У.- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **2. Обучение:**

- У.- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- У.- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- У.- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

## **Актуальность и преемственность данного курса**

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, спортивные игры, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Рабочая программа** рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год. В 2021 – 2022 учебном году программа скорректирована согласно производственному календарю на 69 часов

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

### **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

## Содержание учебного курса

### Группа ОФП

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	18
3.	Волейбол	22
4.	баскетбол	21
5	Гимнастика с элементами акробатики	8
	Всего	69

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	2
2.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	2
3.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика. Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	2
4.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	2
5.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
6.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
7.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
8.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	2
9.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	2
10.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	2
11.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	2
12.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
13.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
14.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
15.	ВОЛЕЙБОЛ	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2

16.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2
17.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	2
18.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	2
19.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	2
20.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2
21.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2
22.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
23.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
24.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2
25.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2
26.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2
27.	БАСКЕТБОЛ	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	2
28.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	2
29.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м): мост из положения стоя с помощью (л).	2

30.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Гимнастика с элементами акробатики Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) <i>Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (п)</i>	2
31.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Гимнастика с элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2
32.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	2
33.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	2
34.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Легкая атлетика Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	2

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Тема урока	Кол-во часов	Целевые установки	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Сроки	
					Предметные результаты (требования)	УУД	Личностные результаты	план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-2	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика.	2	Бег с ускорение м. Эстафетный бег. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Бег 300500м. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4*50м. Игра «Русская лапта»	<b>Уметь</b> Пробегать с максимальной скоростью 40 м с низкого и высокого старта. Уметь выполнять передачу эстафетной палочки.	<b>Р: целеполагание</b> - формулировать и удерживать учебную задачу; <b>планирование</b> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П: общеучебные</b> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К: инициативное сотрудничество</b> - ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники высокого и низкого старта, эстафетного бега.	02.09-03.09	
3-4	Овладение техникой бега. Командные виды спорта. Правила соревнований.	2						09.09-10.09	
5-6	Техника выполнения бега с ускорением. Техника передач	2	Бег по дистанции Финиширование. Бег с ускорение м. Прыжок	Бег 500-800м. Строевые упражнения. Бег по дистанции с ускорением. Финиширование. Эстафетный бег 4*100м. Прыжок в длину с места. Основы обучения двигательным действиям.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта,	<b>Р:целеполагание</b> - формулировать и удерживать учебную задачу; <b>планирование</b> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П: общеучебные</b> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	Освоение техники высокого и низкого старта. Освоение техники	16.09-17.09	

			в длину с места. Эстафетный бег. Развитие Скоростных качеств		выполнять прыжок в длину с места.	Физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	прыжка в длину с места.		
7-8	Теория. Техника бега на средние дистанции.	1	Бег по дистанции в равномерном темпе. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости.	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине.	Уметь выполнять равномерный бег, подтягивания. Уметь подбирать подводящие упражнения.	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники бега на средние дистанции, техники выполнения подтягиваний из виса.	23.09 24.09	
9-10	Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1						30.09-01.10	
11-12	Волейбол. Техника Безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр, правила поведения. Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Челночный бег 4*9м. прямая подача. Подвижные игры.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками. Освоение техники челночного бега.	07.10 08.10	
13-14	Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника челночного бега. 4*10	1						14.10-15.10	
15-16	Волейбол. Техника стойка и	1	Развитие координации	Перемещение игрока. Передача мяча	Уметь играть в волейбол по правилам,	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия	Оценка техники выполнения	21.10-22.10	

17-18	перемещений игрока..	1	движений	снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	применять в игре технические приемы	условиями ее реализации. <b>П: общеучебные-</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К: инициативное сотрудничество-</b> ставить вопросы, обращаться за помощью	технических приемов	11.11-12.11-	
	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола								
19-20	Техника волейбола. Техника стойка и перемещений игрока.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	<b>Р: целеполагание-</b> формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П: общеучебные-</b> использовать общие приемы решения поставленных задач <b>К: инициативное сотрудничество-</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие -</b> формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов	18.11-19.11	
21-22	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1							
23-24	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	<b>Р: целеполагание-</b> формулировать и удерживать учебную задачу; <b>планирование-</b> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П: общеучебные-</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Оценка техники выполнения технических приемов	02.12-03.12	
25-26	Техника перемещений. Приемы и передачи мяча сверху и снизу.	1							

27-- 28	. Техника передачи мяча, прием мяча снизу.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> -	Оценка техники выполнения технических приемов	16.12- 17.12	
29-30	Техника Нижней прямой подачи.	1				- формулировать собственное мнение		23.12- 24.12	
31-32	Техника передачи мяча, прием мяча снизу.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов	27.12- 13.01	
33-34	Техника нижней Прямой подачи.	1						14.-01 20.01	
35	Техника нижней прямой, боковой подачи.							21.01	
36-37	Техника передач мяча сверху	1	Развитие координации движений	Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические	Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Оценка техники выполнения технических приемов	27.01- 28.01	
	Техника нижней прямой, боковой подачи.	1							

38-39	Техника передачи мяча сверху.	1	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов	-03.02-04.02	
40-41	Нижняя прямая, Боковая подача.	1						10.02-11.02	
42-43	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	Развитие координации движений	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов	17.02-18.02-	

44-45	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока	24.02-25.02-	
46-47	Ведение мяча змейкой, передачи. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	2	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока	03.03-04.03	

48-49	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	2	Развитие координационных способностей	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением м. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Варианты	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения ведения мяча. Оценка броска в кольцо	10.03-11.03	
50-51	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением м. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения технических приемов	17.03-18.03	

52-53	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать Передачу мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов	24.03-25.03	
-------	--	---	---------------------------------------	---	---	--	---	-------------	--

54-55	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка броска в кольцо	07.04-08.04-	
56-57	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2	Развитие координационных способностей	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением м. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Варианты ловли и передачи мяча	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения ведения мяча	14.04-15.04	

58-59	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов	21.04-22.04-	
-------	---	---	---------------------------------------	--	---	--	---	--------------	--

60-61	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	2	Развитие координационных способностей	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением м. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением м. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением м. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Оценка техники выполнения ведения мяча	28.04-29.04-	
-------	---	---	---------------------------------------	---	---	---	--	--------------	--

62 - 63	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	2	Развитие координац ионных способност ей	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивление м. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивление м. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивление м. Нападение быстрым прорывом	Уметь применять в игре тактические действия	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения технических приемов	05.05  06.05	
64-65	Нижняяпрямая, Боковаяподача..	2	Развитие координац ионных способност ей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическим и элементами. Техника выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувьрки вперед и назад.	Уметь выполнять акробатически элементы.	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения акробатичес ких элементов.	12.05  13.05	

66-67	Техника нападения. Броски в кольцо	2	Развитие координационных способностей	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять акробатические элементы	Р: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач	Оценка техники выполнения акробатических элементов	19.05- 20.05-	
68-69	Взаимодействия игроков в игре 3х3	2	Развитие координационных способностей	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).		К: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения акробатических элементов	26.05 27.05	

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

### Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с кольцами;  
Секундомер;  
Маты.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2016г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2015год Москва « Просвещение».

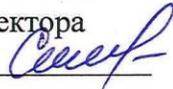
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. «Просвещение»,2016;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ СОШ №3 г.Донецка  
от 19.08.2021 года № 1

Председатель методического  
совета Спирина Н.А. 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Спирина Н.А. 

19.08.2021 года