Выписка из содержательного раздела
основной образовательной программы
основного общего образования
БМАОУ СОШ № 11

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «СОКОЛЫ»

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» для обучающихся 5-9 классов составлен на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (5-9кл.).

Информационное обеспечение:

ИОР (доступ к Электронным образовательным ресурсам, к которым обеспечивается доступ обучающихся, в том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется через сайт МБОУ «Сайгинская СОШ» в подразделе «Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса»

Материально-техническое оснащение.

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

Один спортивный зал.

Две волейбольные сетки с металлическими тросами.

Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.

Волейбольные мячи 10 штук.

Набивные мячи 5 штук.

Сетка для переноса мячей 2 штуки.

Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитание и социализации.

Согласно учебному плану школы организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательных отношений в школе. В учебном плане в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для организации и реализации внеурочной деятельности в школе по физическому воспитанию. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретению привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремлённость.

Рабочая программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие рабочую программу, смогут участвовать в соревнованиях по различным спортивным играм: баскетболу, волейболу, футболу. Практическое выполнение рабочей программы предполагает выполнение учащимися конкретных видов УУД: контрольных или проверочных работ (включая тесты, графические проверочные работы). В рабочей программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Особое место в овладении данным курсом отводится практической работе. При изучении курса для учащихся предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Рабочая программа предусматривает подготовку к реализации норм ГТО (Готов к Труду и Обороне).

Цель рабочей программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей. Углублённое изучение спортивных игр.

Основными задачами рабочей программы являются:

укрепление здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приёмами техники и тактики игр;

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

привитие учащимся организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников к спортивным играм.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

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, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

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. Уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

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. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне основного общего образования являются:

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 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. 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;

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.

Содержание программы

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игр.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований.

В разделе «Общая и физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод упражнений;

игровой;

соревновательный;

круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяется после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

Тематическое планирование 5 - 6 класс

№п/п	Тема занятия	Виды внеурочной деятельности	Форма внеурочной деятельности	Кол-во часов	дата
					план
1	**Жесты судей игры в баскетбол**	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1	
2	Правила игры в баскетбол	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 12 часов					
3	Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие		
4	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	1	
5	Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1	
6	Передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1	
7	Бросок мяча после ведения два	спортивно-	беседа, тренировка	1	
	шага. Бросок мяча после ловли и ведения	оздоровительная	показ		
8	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча	спортивно-оздоровительная	показ упражнения	1	
9	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия,	1	

10	Защитные действия(1:1; 1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1	
11	Позиционное нападение 5:0 со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1	
12	Игра в баскетбол	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие,	1	
13	Игра в баскетбол	спортивно-оздоровительная	демонстрация технического действия, практическое занятие	1	
14	Игра в баскетбол	спортивно-оздоровительная	Показ, практическое занятие	1	
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 12 часов					
15	Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Нижняя прямая, боковая подачи на точность	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1	
16	Стартовая стойка (исходные положения)в сочетании с перемещениями	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие		
17	Перемещение приставными шагами спиной вперёд. Приём мяча сверху двумя руками	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие		
18	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие		
19	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1	
20	Чередование способов подач на точность	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация	1	
21	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для нападающего удара	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1	
22	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху	спортивно-оздоровительная	Лекция, беседа, тренировка показ	1	
	двумя руками, кулаком				
23	Выбор способа отбивания мяча через сетку передачей сверху двумя руками, кулаком	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1	

24	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	Организация и проведение соревнований. Разбор ошибок	1	
25	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1	
26	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	тренировка показ	1	
Общефизическая подготовка 5 часов					
27	Бег с ускорением до 20 м. Бег с остановками	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1	
28	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1	
29	Челночный бег на 5 и 10м.Челночный бег	спортивно-оздоровительная	демонстрация технического действия	1	
30	Прыжки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1	
31	Броски набивного мяча из-за головы двумя руками стоя на месте	спортивно-оздоровительная	Тестирование. Сдача контрольных норм по ОФП	1	
Соревнования 3 часа					
32-34	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Устранение ошибок Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол	спортивно-оздоровительная	Соревнования (школьные), Товарищеские встречи. Судейство и организация соревнований	1	

Тематическое планирование 7 класс

№п/п	Тема занятия	Виды внеурочной деятельности	Форма внеурочной деятельности	Кол-во часов		
				план		
1	Правила игры. Жесты судей	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1		
2	Участие в судействе соревнований	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 12часов						
3	Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, с изменением направления	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	1		
4	Ловля и	спортивно-	Объяснение,	1		
	передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	оздоровительная	демонстрация технического действия, практическое занятие			

5	Передача мяча со сменой мест в движении	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1		
6	Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Штрафной бросок	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1		
7	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1		
8	Нападение быстрым прорывом (1:0; 2:1). Взаимодействие двух игроков	спортивно-оздоровительная	Показ упражнения	1		
9	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1		
10	Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1		
11	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1		
12	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	1		
13	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	демонстрация технического действия, практическое занятие	1		
14	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	практическое занятие	1		
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 12часов						

15	Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1		
16	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии	спортивно-оздоровительная	демонстрация технического действия, практическое занятие	1		
17	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1		
18	Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	1		
19	Передача сверху двумя руками к сетке, стоя спиной по направлению	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1		
20	Передача сверху двумя руками в прыжке вперёд-вверх	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1		
21	Подача мяча верхняя прямая. Нападающий удар	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1		
22	Падения и перекаты после падения	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1		
23	Выбор места для выполнения второй передачи в зоне 2	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1		
24	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	Организация и проведение соревнований. Разбор ошибок	1		
25	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1		
26	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	тренировка показ	1		
Общефизическая подготовка 5 часов						

27	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1		
28	Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1		
29	Упражнения с набивными мячами. Броски двумя руками из-за головы	спортивно-оздоровительная	демонстрация технического действия	1		
30	Прыжки через скакалку с разной амплитудой	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1		
31	Упражнения с предметами	спортивно-оздоровительная	Тестирование. Сдача контрольных норм по ОФП	1		
Соревнования3часа						
32-34	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок	спортивно-оздоровительная	Соревнования (школьные), Товарищеские встречи. Судейство и организация соревнований	1		

Тематическое планирование 8 класс

№п/п	Тема занятия	Виды внеурочной деятельности	Форма внеурочной деятельности	Кол-во часов	дата
					план
1	Судейство. Совершенствование правил игры	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 13 часов					
2	Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1	
3	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического	1	

	с изменением направления		действия, практическое занятие		
4	Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1	
5	Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1	
6	Бросок после остановки. Штрафной бросок	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1	
7	Добивание мяча после отскока от щита	спортивно-оздоровительная	Показ упражнения	1	
8	Позиционная игра против зонной защиты	спортивно-оздоровительная	демонстрация технического действия	1	
9	Позиционная игра против зонной защиты	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
10	Защитные действия против игрока с мячом и без мяча	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
11	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1	
12	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	Игра по правилам. Практическое занятие	1	
13	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	практическое занятие	1	
14	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	практическое занятие	1	
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 13 часов					
15	Обязанности судей. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
16	Нападающий удар. Блокирование	спортивно-оздоровительная	демонстрация технического действия, практическое занятие	1	
17	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и с последующим падением и перекатом на бедро и спину	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
18	Чередование способов подач. Вторая передача	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического	1	

	из зоны 3 игроку		действия, практическое занятие		
19	Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
20	Приём мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1	
21	Выбор места при приёме нижней и верхней подач	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
22	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1	
23	Взаимодействие игроков при приёме и передачи мяча	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
24	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	Организация и проведение соревнований. Разбор ошибок	1	
25	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	Практическое занятие	1	
26	Игра по правилам	спортивно-оздоровительная	тренировка показ	1	
27	Игра по правилам		Судейство и организация соревнований		
Общефизическая подготовка 4 часов					
28	Челночный бег на разную дистанцию	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1	
29	Бег с ускорением	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
30	Упражнения с Предметами (гантели, эспандеры)	спортивно-оздоровительная	демонстрация технического действия	1	
31	Кроссовый бег	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1	
Соревнования3часа					
32-34	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол.	спортивно-оздоровительная	Соревнования (школьные), Товарищеские встречи. Судейство и организация соревнований	1	

	Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок				

Тематическое планирование 9 класс

№п/п	Тема занятия	Виды внеурочной деятельности	Форма внеурочной деятельности	Кол-во часов	дата
					план
1	Судейство. Совершенствование правил игры	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в баскетбол 13 часов					
2	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1	
3	Передача с активным сопротивлением противника	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	1	
4	Штрафной бросок	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1	
5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение бросок	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1	
6	Зонная защита 3:2, 2:3. Борьба за отскок от щита	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1	
7	Штрафной бросок. Бросок с дальней линии	спортивно-оздоровительная	Показ упражнения	1	
8	Ведение с активным сопротивлением защитника	спортивно-оздоровительная	демонстрация технического действия	1	
9	Совершенствование навыков и игры	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
10	Совершенствование навыков и игры	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
11	Совершенствование навыков и игры	спортивно-оздоровительная	Объяснение, практическое занятие	1	
12	Совершенствование навыков и игры	спортивно-оздоровительная	Игра по правилам. Практическое занятие	1	
13	Совершенствование навыков и игры	спортивно-оздоровительная	практическое занятие	1	
14	Совершенствование навыков и игры	спортивно-оздоровительная	практическое занятие	1	
Специальная подготовка техническая и тактическая игры в волейбол 13 часов					
15	Правила игры в волейбол. Нижняя и верхняя подачи	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
16	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних подач	спортивно-оздоровительная	демонстрация технического действия, практическое занятие	1	
17	Блокирование одиночное и групповое	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
18	Подача мяча с разбега. Взаимодействие игроков	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие	1	
19	Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
20	Выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением)	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1	
21	Система игры расположение игроков при приёме мяча от	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	

	противника «углом вперёд» с применением групповых действий				
22	Совершенствование навыков и гры	спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка показ	1	
23	Совершенствование навыков и гры.	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
24	Совершенствование навыков и гры	спортивно-оздоровительная	Организация и проведение соревнований. Разбор ошибок	1	
25	Совершенствование навыков и гры	спортивно-оздоровительная	Практическое занятие	1	
26	Совершенствование навыков и гры	спортивно-оздоровительная	тренировка показ	1	
27	Совершенствование навыков и гры		Судейство и организация соревнований		
Общефизическая подготовка 4 часов					
28	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1	
29	Метание мячей в движущуюся цель.	спортивно-оздоровительная	Объяснение, Практическое занятие	1	
30	Упражнения с предметами	спортивно-оздоровительная	демонстрация технического действия	1	
31	Кроссовый бег	спортивно-оздоровительная	Объяснение, демонстрация технического действия	1	
Соревнования 3 часа					
32-34	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. Игра в баскетбол. Разбор ошибок. Игра в волейбол. Разбор ошибок	спортивно-оздоровительная	Соревнования (школьные), Товарищеские встречи. Судейство и организация соревнований	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640268049

Владелец Денисова Алина Николаевна

Действителен С 02.10.2026 по 02.10.2027