

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
иностранных языков №4» г.Курчатова

**РАССМОТРЕНО**

На МО учителей эстетического цикла  
и физической культуры

Протокол № 1

От «28» 08 2023г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Е.И. Зоболева

**УТВЕРЖАЮ**

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения «Средняя  
общеобразовательная школа с углубленным  
изучением иностранных языков № 4» г.Курчатова  
Приказ № 258  
от «29» 08 2023г.

\_\_\_\_\_ Т.М. Буровникова

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Школа чемпионов»**

**Уровень образования:** основное общее образование

**Направление внеурочной деятельности** спортивно-оздоровительное

**Рабочая программа разработана на методическом объединении учителей  
эстетического цикла и физической культуры**

г. Курчатов  
2023 г.

## 1. Пояснительная записка

**Цель программы:** обучать обучающихся основным приемам техники игры в волейбол, баскетбол; ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучать правилам игр. Развивать и совершенствовать у занимающихся основные физические качества, формировать различные двигательные навыки, укреплять здоровье через занятия спортивными играми. Учить использовать спортивные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

**Программа нацелена на решение следующих задач:**

***Образовательные:***

- обучать основным правилам игры в волейбол, баскетбол;
- обучать основным приемам этих игр;
- обучать технике и тактике спортивных игр (баскетбол и волейбол).

***Развивающие:***

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

***Воспитательные:***

- воспитывать спортивную дисциплину; - воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

***Оздоровительные:***

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы занятия проводятся в **групповой, коллективной и индивидуальной формах.**

**Место курса в учебном плане**

Курс предназначен для обучающихся 5-х классов; рассчитан на 2 часа в неделю/68 часов в год.

**Срок, на который разработана рабочая программа**

Рабочая программа разработана на 1 год. Срок реализации программы – период освоения ООП.

**Список приложений к рабочей программе:**

- календарно-тематическое планирование

## 2. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

**Баскетбол (34 часа)**

**Теоретическая подготовка (2 часа)**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## 11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка (2 часа)**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6. Бег 500, 1000 метров.

#### **2. Специальная физическая подготовка (2 часа)**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка (10 часов)**

#### **1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

#### **2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

#### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### **4. Броски мяча.**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка (8 часов)**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **Контрольные игры и соревнования (7 часов)**

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

#### **ВОЛЕЙБОЛ (34 часа).**

##### **Теоретическая подготовка (2 часа)**

1. Техника безопасности при занятиях по волейболу.
2. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

##### **Техническая подготовка (25 часов).**

**Овладение техникой передвижения и стойки.** Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

**Овладение техникой приема и передач мяча** сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

**Овладение техникой подачи:** нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

**Нападающие удары.** Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

#### **Тактическая подготовка (5 часов)**

**Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

**Групповые действия.** Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

**Командные действия.** Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

**Тактика защиты.** Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **Общefизическая подготовка (на каждом занятии)**

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

**Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

#### **Соревнования (2 часа)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

#### **Формы занятий**

Принцип работы программы предполагает сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

#### **Методы работы на занятиях**

##### **по источнику знаний:**

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (демонстрация, показ);
- практические (упражнения, игры).

##### **по степени самостоятельности мышления обучающихся:**

- репродуктивный (объяснительно-иллюстративный, когда ученик сам активно воспроизводит учебный материал).

- проблемно-поисковый (постепенное приобщение учеников к самостоятельному решению проблемы под руководством педагога).
- исследовательский метод (ученики самостоятельно формируют проблему и решают ее с последующим контролем преподавателя, что обеспечивает продуктивную деятельность).

**по степени управления учебной работой:**

- учебная работа под руководством педагога;
- самостоятельная работа обучающихся.

**методы стимулирования интереса к учению:**

- убеждение в значимости укрепления здоровья и физического совершенствования посредством подвижных игр;
- положительные эмоции на занятиях;
- поощрение, создание для ситуации успеха.

На занятиях также используются элементы методов **дифференцированного, индивидуального и проблемного обучения.**

При проведении занятий используются также **игровой и соревновательный методы.**

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.**

**Личностные результаты:**

❖ в сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

❖ в сфере гражданского воспитания: осмысление исторической традиции и примеров гражданского служения Отечеству; готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав; уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; неприятие действий, наносящих ущерб социальной и природной среде;

❖ в духовно-нравственной сфере: представление о традиционных духовно-нравственных ценностях народов России; ориентация на моральные ценности и нормы современного российского общества в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков;

❖ в понимании ценности научного познания: осмысление значения истории как знания о развитии человека и общества, о социальном, культурном и нравственном опыте предшествующих поколений; овладение навыками познания и оценки событий прошлого с позиций историзма; формирование и сохранение интереса к истории как важной составляющей современного общественного сознания;

❖ в сфере эстетического воспитания: представление о культурном многообразии своей страны и мира; осознание важности культуры как воплощения ценностей общества и средства коммуникации; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; уважение к культуре своего и других народов;

❖ в формировании ценностного отношения к жизни и здоровью: осознание ценности жизни и необходимости ее сохранения (в том числе – на основе примеров из истории); представление об идеалах гармоничного физического и духовного развития

человека в исторических обществах (в античном мире, эпоху Возрождения) и в современную эпоху;

❖ в сфере трудового воспитания: понимание на основе знания истории значения трудовой деятельности людей как источника развития человека и общества; представление о разнообразии существовавших в прошлом и современных профессий; уважение к труду и результатам трудовой деятельности человека; определение сферы профессионально-ориентированных интересов, построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов;

❖ в сфере экологического воспитания: осмысление исторического опыта взаимодействия людей с природной средой; осознание глобального характера экологических проблем современного мира и необходимости защиты окружающей среды; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

❖ в сфере адаптации к меняющимся условиям социальной и природной среды: представления об изменениях природной и социальной среды в истории, об опыте адаптации людей к новым жизненным условиям, о значении совместной деятельности для конструктивного ответа на природные и социальные вызовы.

### **Метапредметные результаты**

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в спортивных играх, руководствуясь правилами;
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать спортивные игры во время прогулок.

### **Предметные результаты**

- руководствоваться правилами поведения на занятиях;
- рассказывать об истории возникновения спортивных игр;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- играть в спортивные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

- понимание ценности своего здоровья, воспитание потребности в бережном отношении к своему организму;
- освоение доступных способов и средств поддержания хорошего здоровья и самочувствия, физического развития;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств в процессе занятий спортивными играми.
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- организовывать и играть в спортивные игры во время прогулок;  
выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных играх.

### **Формы проведения занятий**

Формы и режим занятий, предусмотренные программой, согласуются с нормами СанПиН и включают в себя **теоретические и практические занятия.**

**Форма обучения по программе очная.** В случае необходимости возможен переход на дистанционные и электронные формы обучения. На занятиях используются

- **групповые,**
- **индивидуальные,**
- **индивидуально-групповые формы обучения.**



**4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы, возможности использования по этой теме ЭОР и ЦОР**

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы	Форма проведения занятий
<b>БАСКЕТБОЛ 34 часа</b>					
<b>1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>3</b>			
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu</a>	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Лекция
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок..	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu</a>	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Лекция
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu</a>	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	Лекция
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>2</b>			
2.1	Бег 500, 1000, метров.	1		Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	Учебно-тренировочное занятие
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	0,5		Использование воспитательных возможностей содержания темы	Учебно-тренировочное занятие

				через подбор соответствующих заданий	
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	0,5		Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	Учебно-тренировочное занятие
<b>3.</b>	<b>Основы техники игры в баскетбол.</b>	<b>10</b>			
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	4	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl index.html .school.edu</a>	Включение в занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	Учебно-тренировочное занятие
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	2	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl index.html .school.edu</a>	Включение в занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	Учебно-тренировочное занятие
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	4	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl index.html .school.edu</a>	Включение в занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	Учебно-тренировочное занятие
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.		<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl index.html .school.edu</a>	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Учебно-тренировочное занятие
<b>4.</b>	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>	<b>8</b>			
4.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	3	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl index.html .school.edu</a>	Включение в занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к	Учебно-тренировочное занятие

				получению знаний	
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	3	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu</a>	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Учебно-тренировочное занятие
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	2	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu</a>	Включение в занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	Учебно-тренировочное занятие
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>2</b>			
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	1	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu</a>	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	Учебно-тренировочное занятие
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	1		Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися	Учебно-тренировочное занятие
<b>6.</b>	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>2</b>			
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.		<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu</a>	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Лекция
<b>7.</b>	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>7</b>			
7.1	Товарищеские игры.	3		Включение в занятие игровых процедур для	Двухсторонняя игра

				поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	
7.2	Участие в соревнованиях.	3		Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих заданий	Двухсторонн ая игра
7.3	Разбор проведённых игр.	1		Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих заданий	Учебно- тренировочн ое занятие
<b>ВОЛЕЙБОЛ 34 часа</b>					
1	Теория.	2	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu</a>	Применение на уроке форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся	Лекция
2	Специальная техническая подготовка.	23	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu</a>	Включение в занятие игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний	Учебно- тренировочн ое занятие
3	Специальная тактическая подготовка.	5	<a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.school.edu">http:  www.prosv.ru ebooks  Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl index.html .school.edu</a>	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих заданий	Учебно- тренировочн ое занятие
4	ОФП.	В процессе занятий		Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих заданий	Учебно- тренировочн ое занятие
5	Соревнования.	2		Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор	Двухсторонн ая игра

				соответствующих заданий	
Итого: 68 часов					

**Приложение к рабочей программе**

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности « Спортивные  
игры»  
5 класс.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Корректировка</b>
<b>1</b>	Краткий обзор развития баскетбола. Т.Б. при занятиях по баскетболу.			
<b>2</b>	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок			
<b>3</b>	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.			
<b>4</b>	Бег 500, 1000, метров.			
<b>5</b>	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.			
<b>6</b>	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.			
<b>7</b>	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.			
<b>8</b>	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении, с шагом и прыжком.			
<b>9</b>	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча, передачу мяча			
<b>10</b>	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении, по прямой и по кругу, «Змейкой».			
<b>11</b>	Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего.			
<b>12</b>	Правила игры в баскетбол.			
<b>13</b>	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.			
<b>14</b>	Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении.			
<b>15</b>	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.			
<b>16</b>	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.			
<b>17</b>	Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения .Ловля мяча от пола с отскоком.			
<b>18</b>	Тактические действия, командные действия в нападении.			
<b>19</b>	Тактические действия команды в защите.			
<b>20</b>	Тактические действия индивидуальное выбивание и перехват мяча.			
<b>21</b>	Тактические действия вбрасывания мяча с лицевой ниши.			
<b>22</b>	Тактические действия: персональная защита.			
<b>23</b>	Тактические действия команды в защите.			
<b>24</b>	Тактические действия: групповая защита.			
<b>25</b>	Тактические действия в нападении.			

26	Упражнения для развития силы ног и рук.			
27	Упражнения для развития скоростных качеств.			
28	Правила игры в баскетбол. Судейские жесты, фолы и наказания.			
29	Учебная игра баскетбол			
30	Учебная игра баскетбол			
31	Товарищеские игры.			
32	Товарищеские игры.			
33	Участие в соревнованиях.			
34	Разбор проведенных игр.			
35	Т.Б. при занятиях по волейболу. О.Ф.П.			
36	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол. О.Ф.П.			
37	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. О.Ф.П.			
38	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. О.Ф.П.			
39	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. О.Ф.П.			
40	Прием снизу двумя руками. О.Ф.П.			
41	Прием снизу двумя руками. О.Ф.П.			
42	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. О.Ф.П.			
43	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. О.Ф.П.			
44	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. О.Ф.П.			
45	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. О.Ф.П.			
46	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. О.Ф.П.			
47	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.			
48	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. О.Ф.П.			
49	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага О.Ф.П.			
50	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Учебная игра в волейбол.			
51	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Учебная игра в волейбол.			
52	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Учебная игра в волейбол.			
53	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Учебная игра в волейбол.			
54	Прием мяча от сетки. Учебная игра в волейбол.			
55	Прием мяча после подачи, розыгрыш на три паса. Учебная игра в волейбол.			

<b>56</b>	Прием мяча после подачи, розыгрыш на три паса. Учебная игра в волейбол.			
<b>57</b>	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола Учебная игра в волейбол.			
<b>58</b>	Совершенствование ранее изученных элементов техники волейбола Учебная игра в волейбол.			
<b>59</b>	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка. Учебная игра в волейбол.			
<b>60</b>	Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра в волейбол.			
<b>61</b>	Тактические действия при заменах. Учебная игра в волейбол.			
<b>62</b>	Совершенствование тактики нападения (индивидуальные и командные действия). Корректировка техники. Учебная игра в волейбол.			
<b>63</b>	Совершенствование тактики защиты (индивидуальные и командные действия). Корректировка техники. Учебная игра в волейбол.			
<b>64</b>	Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол.			
<b>65</b>	Товарищеские игры.			
<b>66</b>	Товарищеские игры.			
<b>67</b>	Участие в соревнованиях.			
<b>68</b>	Разбор проведенных игр.			