

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

Управление образования Киселевского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Киселевского городского округа

«Средняя общеобразовательная школа 25»

УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом
советом протокол № 1
от «24» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УВР
_____ Е.Л. Габерт
«25» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ШКОЛЫ 25
_____ С.Н. Шитц
Приказ №215 от 25.08.2023г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности**

«Спорт и мы»

Классы: 5 – 9

Авторы-составители:
методическое объединение
учителей физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	6
3.	Тематическое планирование	10

I. Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса являются: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса являются следующие: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» учащиеся **будут знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

будут уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» учащиеся **смогут получить знания о:**

- значении спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спорт, и мы» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка (в течение занятий)

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Форма организации: беседа

Вид деятельности: учебно-тренировочная, познавательная

Общая и специальная физическая подготовка (12 часов).

1. Легкоатлетические упражнения. (4 часа)

Ускорения до 20,30,60 м. Эстафетный бег. 6-ти минутный бег. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Кроссовая подготовка.

2. Акробатические упражнения. (5 часов)

Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

3. Общеразвивающие упражнения (в течение занятий).

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

- Бег, перемещения по сигналу из различных и.п..

- Бег с остановками и изменением направления.

- По сигналу - выполнение определенного задания в беге.

- Подвижные игры из числа изученных ранее.

- Упражнения для развития прыгучести.

- Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

4. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде», «Смена сторон», «К своим флажкам», «Не давай мяч водящему», «Охотники» и утки», «Два мяча», «Третий лишний», «Пионербол», эстафеты с предметами.

5. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» согласно ступеням соответствующим возрасту учащихся.

Форма организации: игра

Вид деятельности: учебно-тренировочная, исполнительская.

Техническая и тактическая подготовка (19 часов).

Технико-тактические взаимодействия: выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником.

Перемещения и стойки. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подбрасывание на заданную высоту и расстояние от туловища. Ловля мяча, передачи, броски, ведения, остановки, удары по мячу, блокирование.

Форма организации: тренировка

Вид деятельности: учебно-тренировочная, исполнительская.

Психологическая подготовка (в течение занятий).

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки спортсменов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Форма организации: тренинг

Вид деятельности: учебно-тренировочная, исполнительская.

Тестирование физических навыков. Техническая подготовка (3 часа),

Техническая подготовка: Передачи и ловля мяча, броски, блокирование, передачи, подачи, нападающий удар, приемы мяча.

Форма организации: тестирование.

Вид деятельности: учебно-тренировочная.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Легкоатлетические упражнения.	4ч.	4ч.	4ч.	4ч	4ч.
2	Акробатические упражнения.	5ч.	5ч.	5ч.	5 ч	-
3	Подвижные игры, эстафеты с предметами.	4ч.	4ч.	4ч.	4 ч	4ч.
4	Техническая и тактическая подготовка.	18ч.	18ч.	18ч.	18ч.	24ч.
5	Тестирование физических навыков.	3ч.	3ч.	3ч.	3 ч	3ч.
	Всего:	34ч.	34ч.	34ч.	34ч	34ч.

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности

5класс

№ п/п	Тема занятия	Форма занятий
1	Техника бега на различные дистанции. Основные правила игры в волейбол, судейство. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	Проведение бесед по охране здоровья. Применение на занятиях игровых моментов, физкультминутки Участие в спортивных соревнованиях. Игра, беседа.
2	Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Техника эстафетного бега, бега на длинные дистанции.	
3	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Кроссовая подготовка.	
4	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Кроссовая подготовка.	
5	Акробатическая комбинация. Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
6	Акробатическая комбинация. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п. ОФП. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»,6-ти минутный бег.	
7	Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»,6-ти минутный бег.	
8	Акробатическая комбинация. ОФП. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»,6-ти минутный бег. Эстафеты с мячами.	
9	Акробатическая комбинация. ОФП. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»,6-ти минутный бег. Эстафеты с мячами.	
10	Стойки и перемещения. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
11	Стойки и перемещения. Верхняя передача мяча у стены. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
12	Верхняя передача мяча над собой. Учебная игра.	
13	Верхняя передача мяча над собой с поворотом. Учебная игра.	
14	Верхняя передача мяча у стены в заданные точки. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	

	комплексом «Готов к труду и обороне».	
15	Верхняя передача мяча в парах. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
16	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Учебная игра.	
17	Комбинация из освоенных элементов. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
18	Нижняя подача с середины площадки на заданное место. Учебная игра.	
19	Нижняя подача с середины площадки в предметы. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
20	Нижняя подача у стены. Учебная игра.	
21	Нижняя подача с середины площадки. Учебная игра.	
22	Нижняя подача с середины площадки на заданное место. Учебная игра.	
23	Комбинация из освоенных элементов. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
24	Нижняя передача над собой. Учебная игра.	
25	Нижняя передача над собой с хлопком в ладони. Учебная игра.	
26	Комбинация из освоенных элементов. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
27	Игровое занятие. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
28	Игровое занятие. Комбинация из освоенных элементов.	
29	Игровое занятие. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	
30	Подача и приём мяча в парах. Учебная игра.	
31	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Учебная игра.	
32	Приём мяча с подачи у стены. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	
33	Тестирование.	
34	Тестирование.	

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности 6 класс.

№ п/п	Тема занятия	Форма занятий
1	Стойка игрока (исходные положения). Знания о физической культуре. Техника безопасности. Техника медленного бега. «Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	Проведение бесед по охране здоровья. Применение на занятиях игровых моментов, физкультмину-
2	Стойка игрока Перемещение в стойке. История возникновения игры волейбол.	

3	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Физическая культура в современном обществе.	ток Участие в спортивных соревнованиях. Игра, беседа.
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Бег 60м. «Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне	
5	Перемещение в стойке спиной вперед. ОФП. «Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне	
6	Техника перекатов на спине в группировке. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Организация и планирование самостоятельных занятий по физическому развитию.	
7	Игровое занятие.	
8	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Адаптивная физическая культура.	
9	Эстафеты с мячом. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). История возникновения игры волейбол.	
10	ОФП. Эстафеты с различными способами перемещений. «Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК	
11	Подвижные игры с мячом. Верхняя передача мяча над собой. Здоровье и здоровый образ жизни	
12	Верхняя передача мяча над собой Восстановительный массаж.	
13	Верхняя передача мяча в парах. Восстановительный массаж.	
14	Игровое занятие.	
15	Верхняя передача мяча в тройках. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	
16	Прием мяча снизу. Верхняя передача мяча в парах.	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Прием мяча снизу.	
18	Игровое занятие.	
19	Верхняя прямая подача с середины площадки.	
20	Верхняя прямая подача.	
21	Нижняя прямая подача.	
22	Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи.	
23	Игровое занятие. Техника безопасности при игре баскетбол.	
24	Стойка игрока. Ведение мяча на месте.	
25	Передача мяча в парах. Ведение мяча в движении.	
26	Передача мяча в тройках. Броски в кольцо	
27	Игровое занятие. Подвижные игры с мячом.	
28	Броски после ведения мяча.	
29	Штрафной бросок. Передачи мяча в движении.	
30	Игра «Мяч капитану»	
31	Стритбол. Передачи мяча в тройках	
32	Передача мяча одной рукой. Ведение мяча. Передачи. Броски. Учебная игра.	
33	Тестирование.	

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия
1	Техника бега на различные дистанции. Основные правила игры в волейбол, судейство. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	Проведение бесед по охране здоровья.

	спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	Применение на занятиях игровых моментов, физкультминуток Участие в спортивных соревнованиях. Игра, беседа.
2	Оказание первой медицинской помощи. Техника эстафетного бега, бега на длинные дистанции.	
3	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Кроссовая подготовка.	
4	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Кроссовая подготовка.	
5	Акробатическая комбинация. Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
6	Акробатическая комбинация. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных исходных положений. ОФП. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6-ти минутный бег.	
7	Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6-ти минутный бег.	
8	Акробатическая комбинация. ОФП. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6-ти минутный бег. Эстафеты с мячами.	
9	Акробатическая комбинация. ОФП. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6-ти минутный бег. Эстафеты с мячами.	
10	Стойки и перемещения волейболиста. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
11	Стойки и перемещения. Верхняя, нижняя передачи мяча над собой. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
12	Верхняя, нижняя передачи мяча в парах. Учебная игра.	
13	Верхняя прямая подача мяча у стены. Учебная игра.	
14	Верхняя прямая подача мяча с середины площадки, передача мяча в парах, через сетку. Блокирование.	
15	Верхняя прямая подача с середины площадки на заданное место. Блокирование. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
16	Подача и приём мяча в парах. Нападающий удар. Учебная игра.	
17	Приём мяча с подачи у стены. Нападающий удар. Учебная игра.	
18	Комбинация из освоенных элементов. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	

19	Основные правила игры в баскетбол, судейство. Стойка и перемещения баскетболиста. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
20	Передачи и ловля мяча двумя руками сверху. Ведение с различной высоты отскока мяча. Учебная игра.	
21	Передачи и ловля мяча двумя руками снизу. Ведение мяча с различной скоростью. Учебная игра	
22	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	
23	Передача мяча в тройках в движении. Остановка после ведения прыжком, бросок в кольцо. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
24	Остановка после ведения в два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	
25	Штрафной бросок. Тактика и техника индивидуальной защиты. Учебная игра.	
26	Штрафной бросок. Тактика и техника групповой защиты. Учебная игра.	
27	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	
28	Игровое занятие. Комбинация из освоенных элементов.	
29	Игровое занятие. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	
30	Игровое занятие. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным «Готов к труду и обороне»	
31	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным «Готов к труду и обороне»	
32	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным «Готов к труду и обороне»	
33	Тестирование.	
34	Тестирование.	

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма занятий
1	Техника бега с препятствиями. Основные правила игры в волейбол, судейство. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	Проведение бесед по охране здоровья. Применение на занятиях игровых моментов, физкультурину-ток
2	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Техника эстафетного бега, бега на длинные дистанции.	Участие в спортивных соревнованиях.
3	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Кроссовая подготовка.	Игра, беседа.
4	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Кроссовая подготовка.	

5	Акробатическая комбинация. Группировки в присяде. Сидя, лежа, на спине. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»
6	Акробатическая комбинация. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. ОФП. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6-ти минутный бег.
7	Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6-ти минутный бег.
8	Акробатическая комбинация. ОФП. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6-ти минутный бег. Эстафеты с мячами.
9	Верхняя передача мяча через сетку в тройках. Тактика защиты и тактика нападения. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»
10	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку. Тактика защиты и тактика нападения. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»
11	Верхняя передача мяча через сетку в 1,6,5 позиции. Тактика защиты и тактика нападения. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»
12	Нижняя передача мяча в парах. Тактика защиты и тактика нападения. Учебная игра.
13	Нижняя передача мяча в тройках. Тактика защиты и тактика нападения. Учебная игра.
14	Комбинация из изученных элементов. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».
15	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.
16	Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху, снизу, одной рукой. Нападающий удар. Учебная игра.
17	Прием мяча сверху, снизу, двумя руками. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар. Учебная игра.
18	Прием мяча сверху, снизу, одной и двумя руками. Групповое блокирование. Нападающий удар. Учебная игра.

19	Основные правила игры в баскетбол, судейство. Стойка и перемещения баскетболиста. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
20	Передачи и ловля мяча двумя руками сверху. Ведение с различной высоты отскока мяча. Учебная игра.	
21	Передачи и ловля мяча двумя руками снизу. Ведение мяча с различной скоростью. Учебная игра	
22	Бросок мяча в прыжке. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	
23	Передача мяча в тройках в движении. Остановка после ведения прыжком, бросок в кольцо. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
24	Трех очковый бросок. Остановка после ведения в два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	
25	Штрафной бросок. Тактика и техника индивидуальной защиты. Учебная игра.	
26	Штрафной бросок. Тактика и техника групповой защиты. Учебная игра.	
27	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	
28	Игровое занятие. Комбинация из освоенных элементов.	
29	Игровое занятие. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	
30	Игровое занятие. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным «Готов к труду и обороне»	
31	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным «Готов к труду и обороне»	
32	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным «Готов к труду и обороне»	
33	Тестирование.	
34	Тестирование.	

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности 9класс

№ п/п	Тема занятия	Форма занятий
1	Основные правила игры в волейбол, судейство. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	Проведение бесед по охране здоровья. Применение на занятиях игровых моментов, физкультминуток Участие в спортивных соревнованиях. Игра, беседа.
2	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Техника эстафетного бега, бега на длинные дистанции.	
3	ОФП. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Кроссовая подготовка.	

4	Техника передачи мяча над собой и в парах. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Кроссовая подготовка.	
5	Техника приема мяча снизу двумя руками. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
6	ОФП. Техника нападающего удар. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6-ти минутный бег.	
7	Техника блокирования. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6-ти минутный бег.	
8	Техника нижней прямой подачи. ОФП. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», 6-ти минутный бег. Эстафеты с мячами.	
9	Техника верхней передачи мяча через сетку в тройках. Тактика защиты и тактика нападения. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
10	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку. Тактика защиты и тактика нападения. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
11	Верхняя передача мяча через сетку в 1,6,5 позиции. Тактика защиты и тактика нападения. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	
12	Нижняя передача мяча в парах. Тактика защиты и тактика нападения. Учебная игра.	
13	Нижняя передача мяча в тройках. Тактика защиты и тактика нападения. Учебная игра.	
14	Комбинация из изученных элементов. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
15	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	

16	Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху, снизу, одной рукой. Нападающий удар. Учебная игра.	
17	Прием мяча сверху, снизу, двумя руками. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар. Учебная игра.	
18	Прием мяча сверху, снизу, одной и двумя руками. Групповое блокирование. Нападающий удар. Учебная игра.	
19	Основные правила игры в баскетбол, судейство. Стойка и перемещения баскетболиста. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
20	Передачи и ловля мяча двумя руками сверху. Ведение с различной высоты отскока мяча. Учебная игра.	
21	Передачи и ловля мяча двумя руками снизу. Ведение мяча с различной скоростью. Учебная игра	
22	Бросок мяча в прыжке. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	
23	Передача мяча в тройках в движении. Остановка после ведения прыжком, бросок в кольцо. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
24	Трех очковый бросок. Остановка после ведения в два шага, бросок в кольцо. Учебная игра.	
25	Штрафной бросок. Тактика и техника индивидуальной защиты. Учебная игра.	
26	Штрафной бросок. Тактика и техника групповой защиты. Учебная игра.	
27	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	
28	Игровое занятие. Комбинация из освоенных элементов.	
29	Игровое занятие. Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	
30	Игровое занятие. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным «Готов к труду и обороне»	
31	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным «Готов к труду и обороне»	
32	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным «Готов к труду и обороне»	
33	Тестирование.	
34	Тестирование.	