

**МКОУ «Красноуральская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО на  
методическом совете  
Протокол № 1  
От 26.08.2022 г.  
Мутовкина Н. В.   
зам. директора по УВР

СОГЛАСОВАНО  
Заседание  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор   
Шалипина Г. В.  
Приказ № 99  
от 29.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Школьный спортивный клуб (ШСК) «Старт»  
для 5-11 классов  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Коростина Надежда Андреевна,  
учитель физической культуры

с. Красный Уралец, 2022

## **Содержание программы**

### ***Лёгкая атлетика - 8 часов***

Инструктаж по ТБ. История возникновения лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие быстроты. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости. Упражнения для формирования осанки. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Упражнения в висах и упорах. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Овладение техникой метания малого мяча на дальность с места. Разминка для выполнения л/а упражнений. Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### ***Баскетбол -15 часов***

Инструктаж по ТБ. Баскетбол в программе Олимпийских игр. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Остановка в движении по звуковому сигналу. Основные правила игры в баскетбол. Повороты на месте без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Основные приёмы игры в баскетбол. Освоение ловли и передач мяча. В чём сила командной игры. Освоение техники ведения мяча. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Закаливание организма. Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Аэробная и анаэробная работоспособность. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### ***Волейбол - 19 часов***

Инструктаж по ТБ. История развития волейбола. Стойка, перемещение игрока. Обучение технике передач мяча сверху. Становление волейбола как вида спорта. Обучение технике передач мяча сверху в прыжке. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Обучение технике передач мяча снизу. Обучение технике нападающего удара. Правила игры и методика судейства соревнований. Обучение технике нападающего удара. Эволюция правил игры по волейболу. Обучение технике нижней прямой подачи. Обучение технике нижней боковой подачи. Упрощённые правила игры. Действующие правила игры. Обучение технике верхней прямой подачи. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Обучение технике верхней боковой подачи. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Обучение технике блокирования. Ознакомление с техникой игры. Обучение технике блокирования. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Групповые взаимодействия. Групповые взаимодействия. Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Командные действия в защите и нападении. Техника нападения, техника защиты. Командные действия в защите и нападении. Техничко-тактические действия в защите. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. Техничко-тактические действия в защите. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра.

### ***Лыжная подготовка- 10 часов***

Инструктаж по ТБ. Лыжный спорт в России. Лыжные гонки в программе современных Олимпийских игр. Попеременный двухшажный лыжный ход. История проведения зимних Олимпийских игр в Сочи. Попеременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.

Одновременный бесшажный лыжный ход. Подъём «лесенкой», «полуёлочкой», «елочкой». Коньковый ход без отталкивания руками. Обучение технике спуска со склонов. Коньковый лыжный ход. Прохождение дистанции 3 км.

#### **Футбол – 8 часов**

Инструктаж по ТБ. История развития футбола. Ведение мяча. Короткие передачи мяча. Правила игры в мини-футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Учебная игра.

#### **Лёгкая атлетика – 8 часов**

Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие быстроты. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости. Эстафетный бег. Развитие быстроты. Овладение техникой метания малого мяча на дальность с места. Развитие силы. Овладение техникой метания малого мяча на дальность с места. Развитие силы. Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.

#### **Гимнастика – 34 часа**

Инструктаж по Т. Б. Комплекс зрительной гимнастики на укрепление глазных мышц. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения. Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки. Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники гимнастических упражнений. Комплекс упражнений для укрепления глазных мышц. Инструктаж по Т. Б. Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и плечевого пояса. Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и туловища. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища и ног. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног (прыжковые упражнения). Инструктаж по Т. Б. Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и ног. Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног (прыжковые упражнения). Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и туловища. Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и ног. Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног. Инструктаж по Т. Б. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища и ног (прыжковые упражнения). Комплекс упражнений для степ-аэробики.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, организация собственной деятельности (разминочных упражнений в движении, на равновесие ходьбы с заданиями группировки и подъёма туловища за 30 секунд.).
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовать и проводить самостоятельные занятия

#### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

### **Предметные результаты:**

- выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми;
- правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять простейшие тактические приемы и схемы;
- осуществлять судейство соревнований в спортивных играх
- организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований;
- в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - 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 каждого года), результаты участия в школьных и районных соревнованиях, выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы внеурочной деятельности**

№ п/п	Тема.	Электронные образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
<b><i>Лёгкая атлетика - 8 часов</i></b>			
1.	Инструктаж по ТБ. История возникновения лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие быстроты.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14347696507720283441">https://yandex.ru/video/preview/14347696507720283441</a>	Беседа Беговые упражнения
2.	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5877039688938815108">https://yandex.ru/video/preview/5877039688938815108</a>	Лекция Беговые упражнения
3.	Упражнения для формирования осанки. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9895280149474020141">https://yandex.ru/video/preview/9895280149474020141</a>	Беседа Тестирование
4.	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Упражнения в висах и упорах.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/912850136459475303">https://yandex.ru/video/preview/912850136459475303</a>	Упражнения
5.	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Овладение техникой метания малого мяча на дальность с места.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7549481279830106951">https://yandex.ru/video/preview/7549481279830106951</a>	Лекция Упражнения
6.	Разминка для выполнения л/а упражнений. Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/16986358408785151730">https://yandex.ru/video/preview/16986358408785151730</a>	Прыжковые упражнения
7.	Представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14381820084059955353">https://yandex.ru/video/preview/14381820084059955353</a>	Прыжковые упражнения
8.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой	<a href="https://yandex.ru/video/preview/86999">https://yandex.ru/video/preview/86999</a>	Упражнения

	физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/7079161651773965192">56687727791112</a>	
<b>Баскетбол - 15 часов</b>			
9.	Инструктаж по ТБ. Баскетбол в программе Олимпийских игр. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Остановка в движении по звуковому сигналу.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/7079161651773965192">https://yandex.ru/deo/preview/7079161651773965192</a>	Лекция Демонстрация технического действия
10.	Основные правила игры в баскетбол. Повороты на месте без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/7079161651773965192">https://yandex.ru/deo/preview/7079161651773965192</a>	Лекция Комбинация из упражнений
11.	Основные приёмы игры в баскетбол. Освоение ловли и передач мяча.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/7079161651773965192">https://yandex.ru/deo/preview/7079161651773965192</a>	Демонстрация технического действия
12.			
13.	В чём сила командной игры. Освоение техники ведения мяча	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/7079161651773965192">https://yandex.ru/deo/preview/7079161651773965192</a>	Демонстрация технического действия
14.			
15.	Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/4843049646141136820">https://yandex.ru/deo/preview/4843049646141136820</a>	Беседа Практические упражнения
16.			
17.	Закаливание организма. Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/13195854779276679946">https://yandex.ru/deo/preview/13195854779276679946</a>	Беседа Комбинация из упражнений
18.	Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/1321416444801258494">https://yandex.ru/deo/preview/1321416444801258494</a>	Беседа Комбинация из упражнений
19.	Аэробная и анаэробная работоспособность. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/7079161651773965192">https://yandex.ru/deo/preview/7079161651773965192</a>	Беседа Игра
20.			
21.	Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		Товарищеская встреча
22.			
23.			
<b>Волейбол - 19 часов</b>			
24.	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола. Стойка, перемещение игрока. Обучение технике передач мяча сверху.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/2350235832378790168">https://yandex.ru/deo/preview/2350235832378790168</a>	Упражнения
25.	Становление волейбола как вида спорта. Обучение технике передач мяча сверху в прыжке.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/2350235832378790168">https://yandex.ru/deo/preview/2350235832378790168</a>	Упражнения
26.	Последовательность и этапы обучения волейболистов. Обучение технике передач мяча снизу.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/9321356617394112010">https://yandex.ru/deo/preview/9321356617394112010</a>	Демонстрация технического действия
27.	Обучение технике нападающего удара.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/9321356617394112010">https://yandex.ru/deo/preview/9321356617394112010</a>	Демонстрация технического действия
28.	Правила игры и методика судейства соревнований. Обучение технике нападающего удара.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/5089497495948035115">https://yandex.ru/deo/preview/5089497495948035115</a>	Демонстрация технического действия

29.	Эволюция правил игры по волейболу. Обучение технике нижней прямой подачи.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4491174446831327219">https://yandex.ru/video/preview/4491174446831327219</a>	Демонстрация технического действия
30.	Обучение технике нижней боковой подачи.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/3662363162530092530">https://yandex.ru/video/preview/3662363162530092530</a>	Демонстрация технического действия
31.	Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Обучение технике верхней прямой подачи.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4491174446831327219">https://yandex.ru/video/preview/4491174446831327219</a>	Демонстрация технического действия
32.	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Обучение технике верхней боковой подачи.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/16621680115382808698">https://yandex.ru/video/preview/16621680115382808698</a>	Демонстрация технического действия, упражнения
33.	Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Обучение технике верхней прямой подачи в прыжке.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8029598251406500206">https://yandex.ru/video/preview/8029598251406500206</a>	Демонстрация технического действия
34.	Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Обучение технике блокирования.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9571592222666907144">https://yandex.ru/video/preview/9571592222666907144</a>	Беседа Демонстрация технического действия
35.	Ознакомление с техникой игры. Обучение технике блокирования. Учебная игра.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9571592222666907144">https://yandex.ru/video/preview/9571592222666907144</a>	Демонстрация технического действия, игра
36.	Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Групповые взаимодействия. Учебная игра.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17389585593829518885">https://yandex.ru/video/preview/17389585593829518885</a>	Беседа Игра
37.	Групповые взаимодействия. Учебная игра.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17389585593829518885">https://yandex.ru/video/preview/17389585593829518885</a>	Демонстрация технического действия, игра
38.	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17389585593829518885">https://yandex.ru/video/preview/17389585593829518885</a>	Товарищеская встреча
39.	Техника нападения, техника защиты. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/17389585593829518885">https://yandex.ru/video/preview/17389585593829518885</a>	Игра
40.	Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14565234390168011640">https://yandex.ru/video/preview/14565234390168011640</a>	Игра
41.	Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14565234390168011640">https://yandex.ru/video/preview/14565234390168011640</a>	Товарищеская встреча
42.	Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.		Товарищеская встреча

### **Лыжная подготовка- 10 часов**

43.	Инструктаж по ТБ. Лыжный спорт в России. Лыжные гонки в программе современных Олимпийских игр. Попеременный двухшажный лыжный ход.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7948883319434046155">https://yandex.ru/video/preview/7948883319434046155</a>	Беседа Демонстрация технического действия
44.	История проведения зимних Олимпийских игр в Сочи. Попеременный двухшажный лыжный ход.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9196158761481905399">https://yandex.ru/video/preview/9196158761481905399</a>	Беседа Упражнения
45.	Попеременный двухшажный лыжный ход.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13555952812222678398">https://yandex.ru/video/preview/13555952812222678398</a>	Демонстрация технического действия
46.	Одновременный бесшажный лыжный ход.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13555952812222678398">https://yandex.ru/video/preview/13555952812222678398</a>	Демонстрация

		<a href="https://yandex.ru/deo/preview/8952607820847426437">deo/preview/8952607820847426437</a>	технического действия
47.	Подъём «лесенкой», «полуёлочкой», «елочкой».	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/5313605165671954582">https://yandex.ru/deo/preview/5313605165671954582</a>	Демонстрация технического действия
48.	Коньковый ход без отталкивания руками	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/17753033239704470538">https://yandex.ru/deo/preview/17753033239704470538</a>	Демонстрация технического действия
49.	Обучение технике спуска со склонов.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/15126696313315228823">https://yandex.ru/deo/preview/15126696313315228823</a>	Демонстрация технического действия
50.	Коньковый лыжный ход.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/14808896325265485939">https://yandex.ru/deo/preview/14808896325265485939</a>	Демонстрация технического действия
51.			
52.	Прохождение дистанции 3 км.		Соревнования
<b>Футбол – 8 часов</b>			
53.	Инструктаж по ТБ. История развития футбола. Ведение мяча. Короткие передачи мяча.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/19870301440417078">https://yandex.ru/deo/preview/19870301440417078</a>	Беседа Упражнения с мячом
54.	Правила игры в мини-футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/4242680735986642657">https://yandex.ru/deo/preview/4242680735986642657</a>	Демонстрация технического действия
55.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/1663123093633577758">https://yandex.ru/deo/preview/1663123093633577758</a>	Упражнения с мячом
56.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Учебная игра.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/1663123093633577758">https://yandex.ru/deo/preview/1663123093633577758</a>	Демонстрация технического действия
57.	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/1663123093633577758">https://yandex.ru/deo/preview/1663123093633577758</a>	Демонстрация технического действия, игра
58.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Учебная игра.		Игра
59.			Игра
60.			Соревнование
<b>Лёгкая атлетика – 8 часов</b>			
61.	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие быстроты.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/15310200053821772772">https://yandex.ru/deo/preview/15310200053821772772</a>	Беговые упражнения
62.	Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/7497951537202001532">https://yandex.ru/deo/preview/7497951537202001532</a>	Беговые упражнения
63.	Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/7497951537202001532">https://yandex.ru/deo/preview/7497951537202001532</a>	Беговые упражнения
64.	Эстафетный бег. Развитие быстроты.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/15310200053821772772">https://yandex.ru/deo/preview/15310200053821772772</a>	Беговые упражнения
65.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность с места. Развитие силы.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/1633115922982455611">https://yandex.ru/deo/preview/1633115922982455611</a>	Демонстрация технического действия
66.	Овладение техникой метания малого мяча на дальность с места. Развитие силы.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/17604467426408466014">https://yandex.ru/deo/preview/17604467426408466014</a>	Демонстрация технического действия
67.	Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/13468">https://yandex.ru/deo/preview/13468</a>	Прыжковые упражнения

		<a href="https://yandex.ru/deo/preview/14381820084059955353">785379755825731</a>	
68.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/14381820084059955353">https://yandex.ru/deo/preview/14381820084059955353</a>	Прыжковые упражнения

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы внеурочной деятельности**

№ п/п	Тема.	Электронные образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
<b><i>Гимнастика – 34 часа</i></b>			
1.	Инструктаж по Т. Б. Комплекс зрительной гимнастики на укрепление глазных мышц.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/15944664471716347309">https://yandex.ru/deo/preview/15944664471716347309</a>	Упражнения
2.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/1848395947647373964">https://yandex.ru/deo/preview/1848395947647373964</a>	Упражнения
3.	Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/15944664471716347309">https://yandex.ru/deo/preview/15944664471716347309</a>	Комплекс упражнений
4.			
5.	Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники гимнастических упражнений	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/15944664471716347309">https://yandex.ru/deo/preview/15944664471716347309</a>	Демонстрация технического действия
6.			
7.	Комплекс упражнений для укрепления глазных мышц	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/15944664471716347309">https://yandex.ru/deo/preview/15944664471716347309</a>	Упражнения
8.			
9.	Инструктаж по Т. Б. Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и плечевого пояса.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/521559877057272199">https://yandex.ru/deo/preview/521559877057272199</a>	Упражнения с гимнастическими палками
10.			
11.	Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и туловища.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/11253094787514621337">https://yandex.ru/deo/preview/11253094787514621337</a>	Упражнения с мячом
12.			
13.	Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища и ног.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/10468437881027282953">https://yandex.ru/deo/preview/10468437881027282953</a>	Упражнения с набивным мячом
14.			
15.	Комплекс упражнений для укрепления мышц ног (прыжковые упражнения).	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/7183699252488724778">https://yandex.ru/deo/preview/7183699252488724778</a>	Упражнения со скакалкой
16.			
17.	Инструктаж по Т. Б. Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и ног.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/5591381801138090455">https://yandex.ru/deo/preview/5591381801138090455</a>	Упражнения
18.			
19.	Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног (прыжковые упражнения).	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/11969123568914171754">https://yandex.ru/deo/preview/11969123568914171754</a>	Упражнения из различных И.П.
20.			
21.	Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и туловища.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/522476337135579124">https://yandex.ru/deo/preview/522476337135579124</a>	Практическое занятие
22.			
23.	Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и ног.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/16693817233994309516">https://yandex.ru/deo/preview/16693817233994309516</a>	Демонстрация технического действия
24.			
25.	Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/12855611013514284344">https://yandex.ru/deo/preview/12855611013514284344</a>	Демонстрация технического действия
26.			
27.	Инструктаж по Т. Б. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища и ног (прыжковые упражнения).	<a href="https://yandex.ru/deo/preview/14849529053421184816">https://yandex.ru/deo/preview/14849529053421184816</a>	Упражнения со скакалкой
28.			

29.	Комплекс упражнений для степ-аэробики	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6686148766315199836">https://yandex.ru/video/preview/6686148766315199836</a>	Демонстрация технического действия, упражнения
30.			
31.			
32.			
33.			
34.	<a href="https://yandex.ru/video/preview/8749347300514178511">https://yandex.ru/video/preview/8749347300514178511</a>		

## Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

### Игры с перемещениями игроков

**1.«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

**2.«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

### **3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».**

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

### Игры с передачами мяча

**1.Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

**2.«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

**3.«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

**4.«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

**5.«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

**6.«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и

выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

**7.«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

**8.«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

#### *Варианты*

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**9.Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

**10.Эстафета «Передал — садись».** Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

**11.Эстафета «Одна верхняя передача».** Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**12.Эстафета «Две верхние передачи».** Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и

т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

**13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».** Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

**Усложнённый вариант:** те же действия, но с передачами мяча через сетку.

**14. «Назад по колонне».** Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

**Вариант.** По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

**15. «Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

**16. «Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, подготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

**17. «Лапта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

## **Игры с передачами мяча через сетку**

**1. «Летающий мяч».** Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

**2. Эстафета «Мяч над сеткой».** 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие

правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**Вариант.** После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

**3.«Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

**4.«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

**5.«Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

- 1) Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
- 2) При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
- 3) За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
- 4) При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
- 5) После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
- 6) Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

## **Игры с атакующим ударом**

**1 «Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**2 «Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Методическое указание.** При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

## **Игры с блокированием атакующих ударов**

**1. «Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к

своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

**2. «Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.