



1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

<p>Личностные, Метапредметные, Предметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p>Личностные, Метапредметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<p>Физическое совершенствование</p>	
<p>Личностные,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы,</li> </ul>

Предметные	<p>быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li><li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li></ul>
------------	---

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

#### *Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

#### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

#### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

#### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

#### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).  
Страховка при блокировании.

#### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

*Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

*Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
1	Т.Б на уроках спортивными играми. Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи. Передачи у сетки на 3 приёма, подача. Мини-волейбол.	2	1 неделя, сентябрь	
2	Техника способов перемещений. Передачи в парах, у стены, через сетку. Мини-волейбол.	2	2 неделя, сентябрь	
3	Сочетание приёмов техники перемещений и передач в парах, тройках. Верхняя и нижняя передачи, подача и приём мяча. Учебная игра	2	3 неделя, сентябрь	
4	Верхняя и нижняя передачи над собой, в парах, через сетку. Индивидуальные действия в нападении, нижняя подача с приёмом мяча. Учебная игра	2	4 неделя, сентябрь	
5	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	2	5 неделя, октябрь	
6	Упражнения на выносливость. ОФП. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар через сетку. Нижняя подача и приём мяча. Учебная игра.	2	6 неделя, октябрь	
7	Упражнения на координацию и ловкость. Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	7 неделя, октябрь	
8	Упражнения скоростно-силового характера. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках с перемещением и через сетку. Нападающий удар, нижняя	2	8 неделя, октябрь	

	прямая подача и приём мяча. Учебная игра			
9	Силовые упражнения и на гибкость. Закрепление техники передач сверху и снизу. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра	2	9 неделя, октябрь	
10	Верхняя и нижняя передачи в парах и у сетки. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и приём мяча. Учебная игра.	2	10 неделя, ноябрь	
11	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Поддача. Двусторонняя игра.	2	11 неделя, ноябрь	
12	Упражнения на скорость и координацию с перемещением мяча. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Поддача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	2	12 неделя, ноябрь	
13	Скоростно-силовые и силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра	2	13 неделя, декабрь	
14	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	2	14 неделя, декабрь	
15	Круговая тренировка. Верхняя и нижняя передачи через сетку, с пассом и в нападении. Поддача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	2	15 неделя, декабрь	
16	Упражнения с набивными мячами и со скакалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	2	16 неделя, декабрь	
17	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Поддача и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	2	17 неделя, январь	
18	ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача,	2	18 неделя, январь	

	двусторонняя игра.			
19	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. Подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	2	19 неделя, январь	
20	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	2	20 неделя, февраль	
21	Эстафеты с мячами. Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	2	21 неделя, февраль	
22	Упражнения на скорость и координацию с перемещением. Верхняя и нижняя передачи на месте и в движении. Упражнения в тройках у сетки. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	2	22 неделя, февраль	
23	Скоростно-силовые упражнения. Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки, в тройках и четвёрках. Нижняя и боковая подача. Двусторонняя игра.	2	23 неделя, февраль	
24	Упражнения на гибкость и силовые упражнения. Передачи мяча в парах и тройках. Нападающий удар, нижняя прямая подача. Волейбол.	2	24 неделя, март	
25	Круговая тренировка с мячами: верхняя, нижняя передачи у стены, сочетание передач над собой, пасс в б/б кольцо, передачи ч/з сетку в парах. Подача мяча и приём с подачи. Двусторонняя игра.	2	25 неделя, март	
26	Верхняя и нижняя передачи, индивидуальные действия в нападении, подача и приём мяча в зону №3 с последующей передачей через сетку. Учебная игра.	2	26 неделя, март	
27	Упражнения с набивными мячами и со скалкой, Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача. Волейбол.	2	27 неделя, апрель	



28	Перемещения в парах у сетки (блок) без мяча и с мячом. Верхняя и нижняя передачи. Нападающий удар и блокирование. Подача в указанную зону: 1, 6, 5, и приём мяча после подачи, двусторонняя игра.	2	28 неделя, апрель	
29	ОФП. Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону № 1 и №5, двусторонняя игра.	2	29 неделя, апрель	
30	Верхняя и нижняя передачи в парах. Нападающий удар с 3 точек. Подача мяча. Двусторонняя игра в три касания.	2	30 неделя, апрель	
31	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении. Упражнения в тройках у сетки в три касания. Верхняя прямая подача в указанную зону. Двусторонняя игра.	2	31 неделя, май	
32 - 34	Сочетание техники перемещений и передач. Нападающий удар. Подача в указанную зону и приём мяча. Учебная игра.	6	32,33,34 неделя, май	