

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №6



План спортивно-массовых, физкультурно-спортивных  
и социально-значимых мероприятий школьного спортивного клуба «Олимп» на 2023-  
2024 учебный год

Цель: создание условий для широкого привлечения детей, родителей и педагогов к регулярным занятиям физической культурой, обеспечивающим сохранение здоровья и профилактику правонарушений среди подростков.

**Задачи:**

- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культуры и спортом;
- повысить количество занятых детей организованным досугом и обеспечить занятость детей, состоящих на профилактическом учете;
- выявить наиболее талантливых и перспективных детей для подготовки спортивного резерва в образовательном учреждении;
- привлечь жителей микрорайона к участию в спортивно-массовых мероприятиях школы.

**Предполагаемый результат:**

- разнообразие урочной и внеурочной деятельности;
- рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, района;
- рост общефизической подготовки учащихся;
- организованный спортивный досуг в каникулярное время;
- вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия школы.

№	Месяц	Организационные мероприятия	Ответственный
1.	Сентябрь	1. Заседание совета клуба «Олимп»; 2. Утверждение совета клуба 3. Составление плана работы на учебный год 4. Распределение обязанностей	Председатель клуба «Олимп» Марданова С.С.

		1. Организация и проведение дня здоровья	Учителя физической культуры, совет клуба
		1. Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье	Учителя физической культуры
		2. Проведение школьных соревнований по футболу среди учащихся.	Учителя физической культуры, совет клуба
2.	Октябрь	1. Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье	Учителя физической культуры
		1. Проведения школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре	Учителя физической культуры
		3. Контроль за проведением физкультминуток	Администрация школы
		5. Проведение предметной недели	Учителя физической культуры
3.	Ноябрь	1. Подготовка и проведение школьных соревнований по легкой атлетике	Учителя физической культуры, совет клуба
		2. Подготовка и проведение школьных соревнований по волейболу среди учащихся 5-11 классов	Учителя физической культуры, совет клуба
		1. Веселые старты (1-4 классы)	Учителя физической культуры, совет клуба
		1. Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье	Учителя физической культуры
4.	Декабрь	1. Контроль за проведением утренней гимнастики и физкультминуток	Администрация школы
		2. Подготовка и проведение школьных соревнований по волейболу среди учащихся 5-11 классов	Учителя физической культуры, совет клуба
		3. Проведение школьных соревнований по баскетболу среди учащихся 5-11 классов.	Учителя физической культуры, совет клуба
5.	Январь	1. Заседание совета клуба «Олимп»: - Подведение итогов за полугодие - Отчет спортивно-массового сектора о проведенной работе - Занятия физическими упражнениями и спортивные игры в начальных классах	Председатель совета клуба, ответственный за спортивно-массовый сектор

		2. Проведение школьных соревнований по пионерболу среди учащихся 5-7 классов.	Учителя физической культуры, совет клуба
6.	Февраль	1. Подготовка и проведение спортивного праздника «А ну-ка парни», посвященного дню защитника Отечества	Учителя физической культуры, совет клуба, классные руководители
		2. Подготовка и проведение «Мама, папа, я – спортивная семья»	Учителя физической культуры, учителя начальных классов
7.	Март	1. Подготовка и проведение спортивного праздника «А ну-ка девушки», посвященный празднику 8 марта	Учителя физической культуры, совет клуба, классные руководители
		2. Организация работы по месту жительства учащихся: - Помощь в оборудовании спортивных площадок - Помощь в проведении спортивных соревнований	Учителя физической культуры
8.	Апрель	1. Участие в городских соревнованиях по лёгкой атлетике	Учителя физической культуры
		2. Организация и проведение дня здоровья	Учителя физической культуры
9.	Май	1. Итоговое заседание клуба «Олимп» - Подведение итогов года - Отчет председателя совета клуба - Составление плана на следующий учебный год - Организация секций на следующий учебный год	Совет клуба



Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа «город Дербент»  
«Средняя общеобразовательная школа №6» им.Н.Ганджеви

Директор МБОУ СОШ №6  Мамедова И.З.



**ПРИКАЗ**

**«20» января 2022 года**

**№ 39**

О создании и организации деятельности школьного спортивного клуба  
в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом,  
развития и популяризации школьного спорта.

На основании решения педагогического совета (протокол № 09-01-457/21 от 25 августа 2021г.)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Создать школьный спортивный клуб.
2. Назначить Марданову Сафуру Сеидгасановну, учителя физической культуры, руководителем школьного спортивного клуба.
3. Сформировать рабочую группу по организации деятельности школьного спортивного клуба в составе:
  - Имрановой Л.Ф. заместитель директора;
  - Шамхалова К.Н. учитель физической культуры;
  - Мамаевой М.Л., представитель родительской общественности (по согласованию);
  - Сефекулиева М., обучающийся 8 класса;
  - Наджафова А., обучающийся 8 класса;
  - Асланова С., обучающийся 8 класса;
  - Гаджиметова А., обучающийся 8 класса
4. Утвердить название спортивного клуба
5. Утвердить план работы клуба
6. Руководителю клуба, Мардановой С.С.
  - 6.1. Разработать Положение о школьном спортивном клубе;
  - 6.2. Организовать и провести с обучающимися, педагогами, родителями (законными представителями) разъяснительную работу о необходимости создания школьного спортивного клуба, его целях и задачах;
  - 6.3. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о школьном спортивном клубе «Олимп» в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе №6

#### 1. Общие положения

1.1 Деятельность школьного спортивного клуба осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов, утвержденных Министерством образования и науки РФ, Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ в августе 2011 года, Приказа Министерства образования и науки РФ №1065 от 13.09.2013 г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов», Приказом Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2013 г «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 2 (далее - МБОУ СОШ №6), настоящим Положением

1.2 Школьный спортивный клуб «» (далее по тексту - «Спортивный клуб») создаётся с целью организации и проведения спортивно-массовой работы в образовательной организации и является структурным подразделением, которое выполняет функцию управления физкультурно - спортивной работы в МБОУ СОШ № 6

1.3 Спортивный клуб служит одной из организационных форм взаимодействия обучающихся, работников МБОУ СОШ №6 по укреплению здоровья средствами физической культуры и спорта, приобщению к здоровому образу жизни.

1.4 Спортивный клуб организует и проводит физкультурно - спортивную работу среди обучающихся МБОУ СОШ №6 и работников Учреждения

1.5 Непосредственное руководство внеурочными формами физкультурно - спортивной работы осуществляет руководитель клуба (учитель физической культуры), назначаемый директором образовательного учреждения.

1.6 Спортивный клуб МБОУ СОШ №6 может иметь наименование, эмблему, вымпел и другую атрибутику, утверждаемую директором МБОУ СОШ №6.

1.7 Деятельность спортивного клуба строится на принципах: -свободного физкультурного образования; -приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья молодежи, гражданственности и любви к Родине; -общедоступности и адаптивности реализуемых программ к уровням и особенностям здоровья, физического развития, физической подготовленности занимающихся.

#### 2. Цель, задачи и направления деятельности

2.1 Спортивный клуб создаётся в целях широкого привлечения обучающихся, родителей и педагогических работников МБОУ СОШ №6 к регулярным занятиям

физической культурой, спортом, туризмом, формирования здорового образа жизни, организации активного отдыха.

2.2. Спортивный клуб активно содействует физическому и духовному воспитанию граждан России с крепким здоровьем и высоким уровнем психофизической готовности к службе в Вооруженных силах.

2.3 Спортивный клуб создает необходимые условия для массового развития физической культуры и спорта в МБОУ СОШ №6, организует здоровый досуг по спортивным интересам детей, способствует удовлетворению их потребности в физическом совершенствовании.

2.4. Основные задачи клуба: -пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта; -формирование у детей ранней мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию; -вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом; -совершенствование организации различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и подростками; -воспитание у обучающихся чувства гордости за свое Учреждение, развитие культуры и традиций болельщиков спортивных команд; -улучшение спортивных достижений обучающихся школы; - закрепление и совершенствование умений и навыков у обучающихся, полученных на уроках физической культуры; -расширение и укрепление материально-технической базы, восстановление и ремонт спортивного оборудования для нужд клуба, благоустройство спортивных площадок.

2.5. Достижение указанных целей и задач осуществляется в единстве с общими образовательными и воспитательными целями МБОУ СОШ №6.

### **3. Содержание работы спортивного клуба**

3.1. Спортивный клуб, осуществляя свою деятельность, выполняет следующие функции: - организует для обучающихся, педагогов, родителей систематические занятия физической культурой, спортом и туризмом в спортивных секциях и командах, группах оздоровительной направленности, любительских и семейных объединениях и т.п.; проводит массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, дни здоровья и т.д., развивает массовость физической культуры и спорта; организует совместно с учителями физической культуры ежегодное проведение смотра физической подготовленности обучающихся; - принимает непосредственное участие в организации работы летних спортивнооздоровительных отрядов в летнем пришкольном оздоровительном лагере; обеспечивает руководство и контроль за учебно-тренировочным процессом в секциях, оздоровительных группах; способствует формированию сборных команд МБОУ СОШ № 6 по видам спорта и обеспечивает их участие в спортивных соревнованиях; - обеспечивает рациональное и эффективное использование спортивно-технической базы и материальных ресурсов; - организует и проводит смотры, конкурсы на лучшую постановку массовой культурнооздоровительной работы среди классов; - поощряет спортсменов и общественный актив, добившихся высоких показателей

в работе; - ведет делопроизводство, в установленном порядке представляет необходимую информацию о состоянии физической культуры и спорта; - информирует обучающихся образовательного учреждения о своей деятельности; - организует консультации по вопросам организации деятельности клуба; - организует тренировки по физической культуре; - формирует нормативно-правовую и методическую базу; - устанавливает и поддерживает связи с организациями, занимающимися подобной деятельностью.

#### **4. Руководство спортивным клубом**

4.1 Непосредственное руководство деятельностью спортивного клуба осуществляет руководитель клуба, назначаемый на должность директором МБОУ СОШ № 6.

4.2 Решения общего собрания членов спортивного клуба и Совета клуба принимаются простым большинством голосов, характер голосования определяется собранием (советом).

4.3 Заседания Совета клуба проводятся не реже одного раза в 3 месяца.

4.4 Совет клуба: - осуществляет прием в члены клуба и исключает из клуба; - утверждает план деятельности клуба; - распределяет обязанности между членами клуба, определяет их полномочия; - решает вопросы, связанные с формированием тренировочной, нормативной и методической базы клуба; - обсуждает отчеты и информацию о работе секций, групп, команд; - подводит итоги проведения мероприятий; - рассматривает предложения по совершенствованию деятельности клуба.

#### **5. Члены клуба, их права и обязанности**

5.1 Членами спортивного клуба могут быть обучающиеся и работники учреждения.

5.2 Зачисление в спортивный клуб производится по личному заявлению вступающего; 5.3 Члены клуба имеют право: - избирать и быть избранным в Совет клуба, принимать участие в мероприятиях, проводимых спортивным клубом; - пользоваться инвентарем и оборудованием, сооружениями, методическими пособиями; - получать консультации, вносить предложения по улучшению работы клуба; - участвовать в мероприятиях, выступать на соревнованиях, спартакиадах, праздниках; - носить форму, эмблему, значок клуба.

5.4 Члены спортивного клуба обязаны: - вести здоровый образ жизни, укреплять своё здоровье, регулярно посещать занятия спортивного клуба, улучшать свою физическую подготовленность; - бережно относиться к имуществу и инвентарю; - показывать пример организованности и дисциплинированности на учебных занятиях, соревнованиях, в быту, принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях спортивного клуба.



Министерство просвещения  
Российской Федерации



Федеральный центр  
образовательного методического  
развития Министерства просвещения  
Российской Федерации



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

РЕГ. № РФ 85-5-30357

03.11.2022

Школьный спортивный клуб

Олимп

МБОУ СОШ № 6

ЗАРЕГИСТРИРОВАН ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ПЕРЕЧНЕ (РЕЕСТРЕ)  
ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

Н.С. ФЕДЧЕНКО  
Директор МБОУ  
"СОШ № 6"



г. Москва



Директор МБОУ СОШ № 6

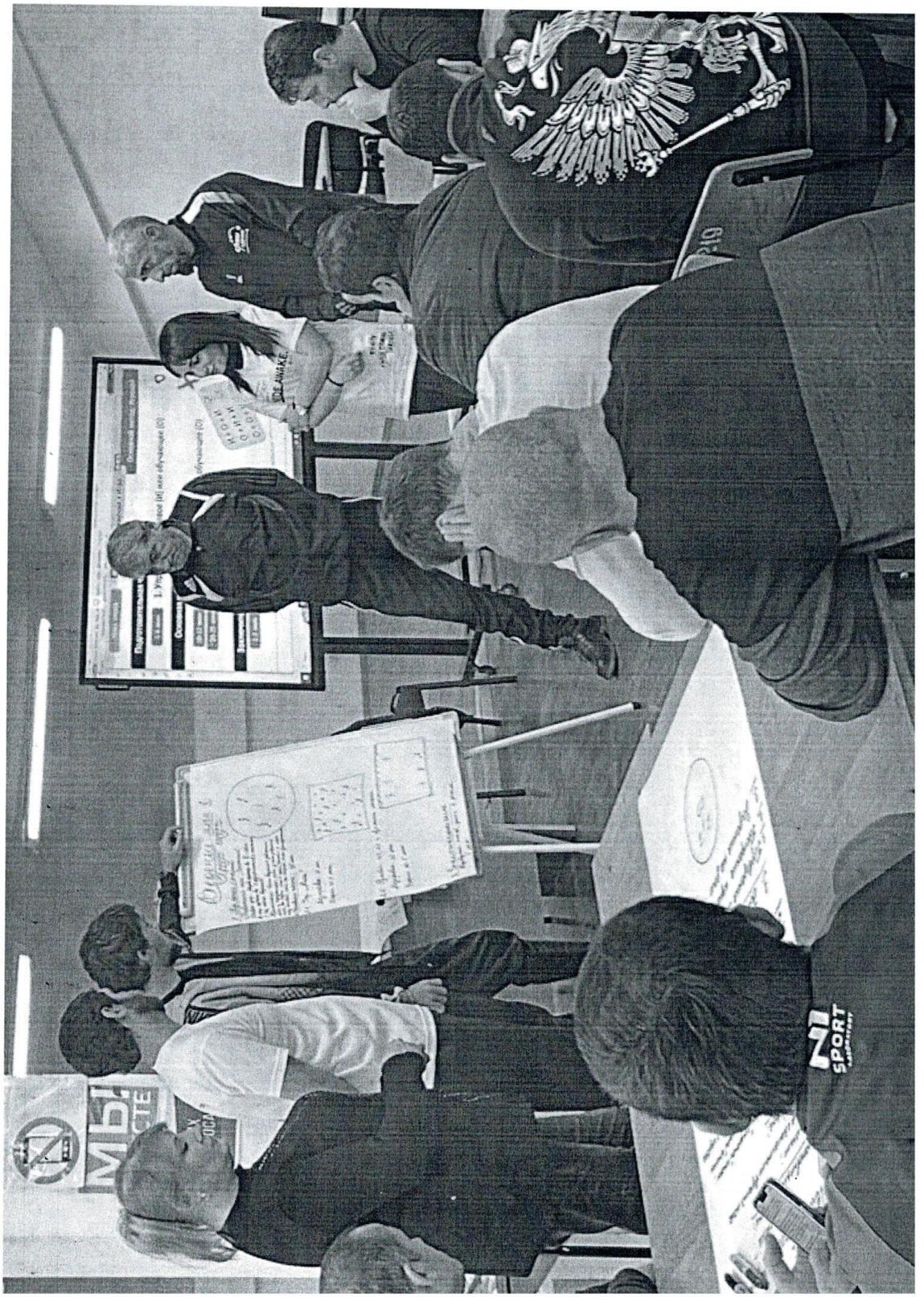


«Утверждаю»  
И.З. Мамедова

Расписание работы школьного спортивного клуба «Олимп»  
на 2023-2024 учебный год.

<b>Направление</b>	<b>Возраст</b>	<b>Дата и время</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ф.И.О. руководителя</b>
Баскетбол	8-10 классы	Четверг, суббота С 13-14 часов	Площадка МБОУ СОШ №6	Шамхалова К.Н.
Футбол в школе. Навстречу ГТО	5-6 классы	Среда 11.50	Площадка МБОУ СОШ №6	Марданова С.С.
Спортивные мероприятия	1-11 кл.	По плану	Площадка МБОУ СОШ №6	Марданова С.С. Шамхалова К.Н.





Протокол № 2  
общего собрания работников  
МБОУ СОШ № 6 имени Низами Гянджеви от  
О создании школьного спортивного клуба «Олимп»

Присутствовали 20 человек

Повестка дня:

1. О создании школьного спортивного клуба «Олимп»

По первому вопросу выступила Председатель общего собрания работников, Директор МБОУ СОШ № 6 Мамедова И.З. Мамедова И.З. ознакомила присутствующих с Приказом № 39 « О создании школьного спортивного клуба «Олимп», о назначении Мардановой С.С., учителя физической культуры ,руководителем клуба.

Проголосовало : «за»- 20 человек

Решение собрания :

1. Создать школьный спортивный клуб «Олимп»

Председатель собрания :



И.З.Мамедова



От «26»08.2023г.

**Рабочая программа по  
внеурочной деятельности «Легкая атлетика»  
для детей 5-7 классов**

Учитель физической культуры:

Сеидова С.С.

---

## **Пояснительная записка** к программе секции «Лёгкая атлетика» для детей 5 – 7 классов

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть учащиеся в результате освоения знаний.

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса.

Она рассчитана на раскрытие индивидуальных способностей каждого обучающегося, самостоятельности на занятиях. Программа предполагает использование разнообразных форм и методов работы на доступном для них уровне.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания, а также приближена к интересам и запросам детей.

Таким образом, данная рабочая программа может быть рекомендована для планирования работы в спортивной секции «Лёгкая атлетика».

### **Ожидаемые результаты:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Содержание программы.

№ №	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	30	-	30
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	34	-	30
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.		Согласно плану спортивных мероприятий.	
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Содержание рабочей программы охватывает весь материал, необходимый для обучения учащихся. Рабочая программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

Пояснительная записка показывает предназначение рабочей программы для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню физической подготовки учащихся. Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении видами лёгкой атлетики. Педагогом чётко, логично и последовательно определены цели и задачи программы в целом. Эти критерии легли в основу разработки тематического планирования. Программа построена таким образом, что помогает ребёнку за минимальный промежуток времени овладеть основами техники по данному виду спорта.

### **Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### **Материально-техническая база.**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **Список использованной литературы.**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

### **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Поурочное планирование.

Лёгкая атлетика – 2 часа в неделю.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	1	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	
4.	Повторный бег.	1	
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	
6.	Развитие гибкости	1	
7.	Бег «под гору», «на гору»	1	
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	
9.	Техника метания мяча	1	
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	1	
11.	Метания мяча на дальность	1	
12.	Техника спортивной ходьбы	1	
13.	ОФП – подвижные игры	1	
14.	Специальные беговые упражнения	1	
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	

18. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1	
19. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
20. Повторный бег 2x60 м.	1	
21. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
22. Технике эстафетного бега	1	
23. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	
24. Кроссовая подготовка	1	
25. Круговая тренировка	1	
26. Бег на средние дистанции 300-500м	1	
27. Подвижные игры и эстафеты	1	
28. Экспресс-тесты	1	
29. История развития легкоатлетического спорта.	1	
30. Развитие координации	1	
31. Спортивная ходьба	1	
32. ОФП - подтягивания	1	
33. Низкий старт, стартовый разбег	1	
34. Бег по повороту	1	
35. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
36. Бег 500м	1	
37. Метание мяча	1	
38. Бег 700м	1	
39. Метание гранаты	1	
40. Кросс 900м	1	
41. Челночный бег	1	
42. Кросс 1000м	1	
43. Бег 60, 100м	1	
44. Кросс 1300м	1	
45. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
46. Кросс 1500м	1	
47. Метания	1	
48. Кросс 2000м	1	

49. Встречная эстафета	1	
50. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	
51. Равномерный бег 1000-1200м	1	
52. Развитие силы	1	
53. Специальные беговые упражнения	1	
54. Эстафетный бег	1	
55. Ознакомление с правилами соревнований.	1	
56. Бег 60, 100м	1	
57. Бег 500-800м	1	
58. ОФП – прыжковые упражнения	1	
59. Круговая эстафета	1	
60. Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	
61. Прыжок в длину с разбега	1	
62. Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1	
63. Бег по пересечённой местности	1	
64. Подвижные игры	1	
65. Прыжок в высоту	1	
66. Развитие гибкости	1	
67. Судейство соревнований	1	
68. Прыжок в длину с разбега	1	

**Список учащихся по внеурочной деятельности  
(легкая атлетика) 5-7 классы**

<b>№</b>	<b>ФИО</b>
<b>1</b>	<b>Наджафова И.</b>
<b>2</b>	<b>Марданов Р.</b>
<b>3</b>	<b>Рамазанова И.</b>
<b>4</b>	<b>Раджабов Т.</b>
<b>5</b>	<b>Алиева М.</b>
<b>6</b>	<b>Асланова Г.</b>
<b>7</b>	<b>Аскерова Р.</b>
<b>8</b>	<b>Алиев С.</b>
<b>9</b>	<b>Нугаева М.</b>
<b>10</b>	<b>Муртузова К.</b>
<b>11</b>	<b>Насиров Т.</b>
<b>12</b>	<b>Нугаев Н.</b>
<b>13</b>	<b>Гусейнова Г.</b>
<b>14</b>	<b>Мирбабаева С.</b>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство просвещения и науки Республики Дагестан  
«ДЕРБЕНТСКОЕ ГОРОДСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МБОУ «СОШ№6»

<p>СОГЛАСОВАНО зам по УВР</p> <hr/> <p>Имранова Л.Ф. Протокол №1 от «26»08.2023</p>	<p>Утверждено</p>  <p>Директор</p> <hr/> <p>МБОУ «СОШ № 6» Дербент РД Протокол № 1 от «26»08.2023</p>
---	---

### Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности

«Мини-Футбол»

Основное общее образование 5-6 класс

Количество часов-34 ч.

Руководитель: Сеидова Сафура Сеидгасановна

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол» для 8 класса разработана с учётом базисного учебного плана нового ФГОС, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2016 г, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту (приказы с изменениями Минобрнауки России от 06.10.2009 №373, от 31.12.2015 № 1576), в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №6 для 5-6 классов на 2023-2024 учебный год, учебным планом внеурочной деятельности МБОУ СОШ на 2023-2024 учебный год на изучение курса «Футбол» в 5-6 классах отводится 34 часов из расчёта 1 час в неделю.

Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	По программе	Праздничные дни	Итого	класс
1	35	35	2	34	8

### Актуальность программы

В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в духовном воспитании детей. Особенно тесно, это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях.

В становлении человеческой личности, спорт и искусство играет основную роль, т.к. весь эмоциональный опыт человечества сосредоточен именно в творчестве, в искусстве. Главный недостаток нашего образования в том, что оно даёт знания, но не развивает эмоции и чувства.

Эстетическое воспитание детей включает в себя: не только воспитание детей на предметных уроках, но и на дополнительных кружковых занятиях.

Футбол, это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем тех или иных турниров. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

**Футбол, это игра** – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать

**Целью занятий** в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

В группе решаются определённые **задачи**:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

### Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема  Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема  Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема  Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком  Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы  Удары по летящему мячу серединой подъема  Удары по летящему мячу серединой лба  Удары по летящему мячу боковой частью лба  Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель  Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	Остановка мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой  Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы  Остановка мяча грудью  Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)  Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника  Ведение мяча с активным сопротивлением защитника  Обводка с помощью обманных движений (финтов)
6	Отбор мяча	Выбивание мяча ударом ногой
7	Вбрасывание мяча	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	Игра вратаря	Ловля катящегося мяча  Ловля мяча, летящего навстречу  Ловля мяча сверху в прыжке  Отбивание мяча кулаком в прыжке

		Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	Тактика игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
11	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

**Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

#### **Календарно-тематическое планирование футбол 5-6 класс**

<b>№ п\п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	Инструктаж по технике безопасности. Введение. История футбола	6.09	
<b>2</b>	Разминка, техника игры в футбол	13.09	
<b>Передвижения и остановки</b>			
<b>3</b>	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты.	20.09	
<b>4</b>	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	27.09	
<b>5</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	4.10	
<b>6</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	11.10	
<b>Удары по мячу</b>			
<b>7</b>	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	19.10	
<b>8</b>	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	26.10	
<b>9</b>	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	9.11	
<b>10</b>	Удары по летящему мячу боковой частью лба	16.11	
<b>11</b>	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	23.11	
<b>12</b>	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	30.11	
<b>Остановка мяча</b>			
<b>13</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	6.12	

14	Остановка мяча грудью	13.12	
15	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	20.12	
<b>Ведение мяча и обводка</b>			
16	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	27.12	
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	10.01	
18	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	17.01	
19	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	24.01	
<b>Отбор мяча</b>			
20	Выбивание мяча ударом ногой	31.01	
21	Отбор мяча перехватом	7.02	
22	Отбор мяча толчком плеча в плечо	14.02	
<b>Вбрасывание мяча</b>			
23	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	21.02	
24	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	28.02	
<b>Игра вратаря</b>			
25	Ловля катящегося мяча	7.03	
26	Ловля мяча, летящего навстречу	14.03	
<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>			
27	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	21.03	
<b>Тактика игры</b>			
28	Тактика свободного нападения	4.04	
29	Позиционные нападения без изменения позиций	11.04	
30	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота	18.04	
31	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	25.04	
<b>Физическая подготовка</b>			
32	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных	16.05	

	способностей, выносливости, гибкости		
33	Бег. ОРУ контрольная игра.	23.05	

**Планируемые результаты  
освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 обучающихся к собственному здоровью.

### **Материально-техническое и информационное обеспечение** *Учебно-практическое оборудование*

Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: малый мяч (фут зал), футбольные
Мат гимнастический
Кегли
Обручи
Ворота футбольные



Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа «город Дербент»  
«Средняя общеобразовательная школа №6» им.Н.Гянджеви

368600 РД,г.Дербент,ул.Площадь Свободы,11

E-mail: [derbent62008@yandex.ru](mailto:derbent62008@yandex.ru)

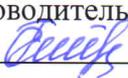
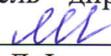
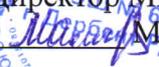
*Список учащихся по внеурочной деятельности (мини-футбол)*

<b>№</b>	<b>Фамилия,имя</b>	<b>Класс</b>
1	Марданов Рустам	5
2	Наджафова Ильмира	5
3	Рамазанова Игита	5
4	Муртузова Каролина	5
5	Асланова Хадиджа	5
6	Фереджева Кямаля	6
7	Алиева Минавер	6
8	Киласов Магомед	8
9	Алиев Вагид	8
10	Аскерова Рагиба	6
11	Гусейнова Гюнель	6
12	Насиров Талех	6
13	Рахманов Алипулат	6
14	Асланова Гюнай	6
15	Гаджиев Мухаммед-Расул	8
16	Гаджиметов Гаджимет	8
17	Наджафов Курбан	8
18	Алиев Казиахмед	9
19	Гаджиметов Абубакр	9
20	Гусейнов Эльгар	9
21	Наджафов Адиль	9

Директор МБОУ СОШ №6  М.З.Мамедова/



Министерство просвещения Российской Федерации  
Дербентское городское управление образования  
МБОУ СОШ№6

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания школьного методического объединения №_1__от_26.08.2023 г. Руководитель МО  Сеидова С.С..	Заместитель директора по УВР  Имранова Л.Ф. 28.08.2023 г._	Приказ № 4 от 29.08.2023 г. Директор МБОУ СОШ№6  Мамедова И.З.

## Рабочая программа

по внеклассной деятельности

«Баскетбол»

на 2023-2024 уч.год

10 класс

Составитель: Шамхалова К.Н.  
учитель физической культуры

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Спортивные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

- легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

### **1. Физические упражнения**

1. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

4. Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

### **2. Групповые и индивидуальные формы работы.**

Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

### **3. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Теория (2 часа).

Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

### **Техническая подготовка (12 часов)**

#### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

#### **Совершенствование техники ведения мяча.**

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

#### **Овладение техникой ловли и передачи мяча.**

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя - от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

#### **Овладение техникой бросков мяча.**

Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от мяча. Бросок полукрюком, крюком.

#### **Закрепление техники и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

#### **Тактическая подготовка (10 часов).**

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

#### **Освоение индивидуальных и командных защитных действий.**

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

**Общефизическая подготовка (7 часов).**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во второй год обучения.

**Соревнования (2 часов).**

Принять участие в школьных и районных соревнованиях.

№	Разделы, темы	Количество часов
1.	Основы знаний	2
2.	Специальная подготовка техническая	12
3.	Специальная подготовка тактическая	10
4.	О Ф П	7
5.	Соревнования	3
	Всего:	34

**2. Календарно- тематическое планирование**

№	Наименование раздела.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
				10	
				план	факт
1	Теория.	История баскетбола. Правило поведения на занятиях секции.	1		
2	Техническая подготовка.	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	1		
3		Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	1		
4	ОФП	Развитие двигательных качеств. Про бегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	1		
5	Тактическая подготовка.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест.	1		
6		Тактика нападения Позиционное нападения (5:0) без смены мест.	1		
7	Техническая подготовка.	Техника передвижений, ведение, передач, бросков.	1		
8		Техника передвижений, ведение, передач, бросков.	1		
9	Тактическая подготовка.	Тактика нападения Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	2		
10					
11	ОФП	Развитие двигательных качеств.	1		
12	Теория.	Правило соревнования.	1		
13	Тактическая подготовка	Тактика нападения Позиционное нападения (5:0) со сменой мест.	1		

14		Тактика нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1).	1		
15		Тактика нападения Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1		
16	ОФП	Развитие двигательных качеств.	1		
17		Развитие двигательных качеств. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.	1		
18	Тактическая подготовка.	Тактика нападения Позиционное нападения (5:0) со сменой мест.	1		
19		Тактика нападения Ведение пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест, в движении с сопротивлением.	1		
20		Тактика нападения Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1		
21	Техническая подготовка.	Техника передвижений, ведение, передач, бросков Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	2		
22					
23		Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Защитные действия. 1*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		
24		Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Сочетание приёмов: ведение- передача – бросок в движении. Обманные движения.	1		
25	Тактическая подготовка.	Участие в соревнованиях	1		
26		Совершенствование игры в баскетбол.	1		
27		Тактика защиты Защитные действия (1:1), (1:2).	1		
28	Техническая подготовка	Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки	1		
29		Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции	1		
30-31		Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции	2		
33-32	ОФП	Развитие двигательных качеств	2		
34		Участие в соревнованиях	1		

**Список учащихся по внеурочной деятельности (баскетбол)**

**10 класса**

**на 2023-2024 уч. год**

<b>№</b>	
<b>1.</b>	Дарбузова И.
<b>2.</b>	Магомедова Х.
<b>3.</b>	Османова Ф.
<b>4.</b>	Эскендарова Р.
<b>5.</b>	Гасанов И.
<b>6.</b>	Ферзалиев М.
<b>7.</b>	Касумова Э.
<b>8.</b>	Рагимов М.
<b>9.</b>	Джарулаев А.
<b>10.</b>	Исмаилов В.
<b>11.</b>	Теймуров Э.
<b>12.</b>	Гаджиумарова Г.

Министерство просвещения Российской Федерации  
Дербентское городское управление образования  
МБОУ СОШ№6

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания школьного методического объединения №_1__ от _26.08.2023 г. Руководитель МО <u>Сеидова С.С.</u> Сеидова С.С..	Заместитель директора по УВР <u>Имранова Л.Ф.</u> Имранова Л.Ф. 28.08.2023 г. _	Приказ №4 от 29.08.2023 г. Директор МБОУ СОШ№6 <u>Мамедова И.З.</u> Мамедова И.З.

## Рабочая программа

*по внеклассной деятельности*

*«Баскетбол»*

*для 8-9 классов*

*на 2023-2024 уч.год*

Составитель: Шамхалова К.Н.

Учитель физической культуры

Уровень программы	Основное общее образование
Классы	7-9 классы
Наименование курса	«Баскетбол»
Количество часов в неделю	8 класс-1 час 9 класс-1 час
Количество часов в год	34 часа
Количество часов за уровень реализации	34 часа
Срок реализации программы	2022 - 2023 учебный год
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС СОО
Направление внеурочной деятельности	спортивно- оздоровительное
Форма организации внеурочной деятельности	секция
Рабочая программа составлена на основе программы	Пособие для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г..

## РАЗДЕЛ I.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(согласно ФГОС СОО)

#### **Цели:**

1. укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. воспитание личностных качеств;
3. освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### **Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, точности при броске).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Предполагаемые результаты реализации программы**

##### **1. Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

##### **2. Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
  - учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
  - перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
  - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
  - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **3. Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

**Эффект:** участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

## **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **должны знать:**

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

**и должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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 результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся **смогут узнать:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по баскетболу;
  - жесты баскетбольного судьи;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- и смогут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
  - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
  - проводить судейство по баскетболу.

## РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для учащихся 13 – 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год) в каждой группе. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке для учащихся 13- 15 лет.

**Занятие по баскетболу** состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:  
Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок)
2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин):  
Разновидности бега (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами правым и левым боками, с выносом прямых ног вперед, скрестным шагом правым и левым боком, спиной вперед, змейкой по линиям зала со сменой направления).
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения:
  - упражнения на владение мячом в движении:
  - игра 1х1, перемещения в защите
  - смена защитника и нападающего по сигналу тренера
  - ситуация быстрого прорыва 2х1

*Методическое указание:* координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать учебно-тренировочной игрой.

Перед учебной игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, броски в кольцо, ведение мяча);
- по тактической подготовке (изучение тактики, решение тактических задач).

**РАЗДЕЛ III.**  
**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Тематическое планирование 8 - 9 классы

<b>№</b>	<b>тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	7
2	Групповые тактические действия в нападении, защите	6
3	Передачи мяча	6
4	Ведение мяча	4
5	Броски мяча в кольцо	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка	в процессе занятия
	Итого 34 часа	

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8-9 КЛАССЫ

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Планируемые сроки проведения
1	Основные элементы игры. ТБ .	1	1		1 неделя
2	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		1	2 неделя
3	Повороты с мячом на месте и в движении. Баскетбол по упрощенным правилам	1		1	3 неделя
4	Техника ловли и передачи мяча. ТБ при ловле. «Гонка мячей по кругу»	1		1	4 неделя
5	Ловля высоколетающих мячей.	1		1	5 неделя
6	Ловля и передача мяча после ведения	1		1	6 неделя
7	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча	1		1	7 неделя
8	Ведение мяча ,два шага бросок. Варианты ловли и передачи мяча.	1		1	8 неделя
9	Ведение мяча Подвижная игра «Мяч капитану»	1		1	9 неделя
10	Техника бросков мяча на месте и в движении. Броски мяча двумя руками от груди с места	1		1	10 неделя
11	Броски мяча одной рукой от плеча	1		1	11 неделя
12	Броски мяча двумя руками из-за головы	1		1	12 неделя
13	Техника штрафного броска. Учебная игра	1		1	13 неделя
14	Техника штрафного броска. Учебная игра	1		1	14 неделя
15	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1		1	15 неделя

16	Техника самозащиты	1		1	16 неделя
17	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	1		1	17 неделя
18	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1		1	18 неделя
19	Взаимодействие двух и трех нападающих.	1		1	19 неделя
20	Взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;	1		1	20 неделя
21	Взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.	1		1	21 неделя
22	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух и трех нападающих.	1		1	22 неделя
23	Зонное нападение. Учебная игра	1		1	23 неделя
24	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;	1		1	24 неделя
25	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны	1		1	25 неделя
26	Индивидуальные защитные действия. Техника самообороны.	1		1	26 неделя
27	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	1		1	27 неделя
28	Действия защиты под кольцом. Учебная игра	1		1	28 неделя
29	Командные защитные действия: П/ «Мяч капитану». П/И – «10 передач».	1		1	29 неделя
30	Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения	1		1	30 неделя
31	Комбинации из освоенных элементов в зоне нападения	1		1	31 неделя

32	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	1		1	32 неделя
33	Комбинации из освоенных элементов в зоне защиты	1		1	33 неделя
34	Учебная игра	1		1	34 неделя
Итого:		34	1 2,95%	33 97,05%	

## Список учащихся по внеурочной деятельности (баскетбол)

8-9 классов на 2023-2024 уч. год

№	
1.	Абакарова
2.	Алиев
3.	Махмудов
4.	Мехтиев
5.	Наджафов
6.	Омарова
7.	Сефекиулиев
8.	Рашидова
9.	Гурин
10.	Гаджиев
11.	Гусейнова
12.	Наджафов
13.	Рамазанов
14.	Рамазанова
15.	Алиев
16.	Ризаев
17.	Гусейнов
18.	Агаширинова