

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 65»

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивные игры»

для обучающихся 5-9 классов
(в новой редакции)

Обсуждено на заседании

методического объединения
протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Составитель : Перзин. И.В.
учитель физкультуры

Утверждено Педагогическим советом:

Протокол № 1
от 29.08.2019 г.

Директор МБОУ «СОШ № 65»

_____ Л.А. Пятибратова

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

1. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
2. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
3. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
4. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
2. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
3. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
4. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Форма организации курса внеурочной деятельности: спортивная секция

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (5 КЛАСС), 35 ЧАСОВ

Тема 1. Техника безопасности. История развития баскетбола (2ч.)

Техника безопасности на занятиях. Баскетбол, правила игры. Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры. *История развития баскетбола в России.* История развития и становления баскетбола в России и в мире.

Тема 2. Основные приемы игры. (11ч.)

Ведение мяча с изменением скорости. Техника перемещения. *Ведение мяча с изменением направления.* Техника ведения мяча. *Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику.* Техника ведения мяча. *Штрафной бросок.* Техника штрафного броска. *Броски мяча с игровых точек.* Техника броска. *Передача мяча.* Передача мяча двумя руками сверху. *Передача мяча.* Техника передачи мяча. *Передача мяча в парах в движении.* Техника ловли и передачи мяча. *Техника защитных действий.* Блокирование мяча. *Ведение два шага, бросок мяча в кольцо.* Техника ведения мяча, техника броска мяча в кольцо. *Передача в парах в движении с броском в кольцо.* Техника передачи мяча, техника броска мяча в кольцо.

Тема 3. Техника безопасности. История развития волейбола (2ч.)

Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры. *История развития волейбола в России.* История развития и становления баскетбола в России и в мире.

Тема 4. Основные приемы игры. (14 ч.)

Основные приемы игры. Передача двумя руками. *Перемещение игроков по площадке.* Техника перемещения по площадке. *Передача мяча.* Передача мяча двумя руками в прыжке. *Основные приемы игры.* Передача сверху за голову в опорном прыжке. *Командные действия.* Тактические и технические действия. *Техника защиты.* Действия игроков в защите. *Действия игрока в нападении.* Прямой нападающий удар. *Правила игры в волейбол.* Тактические и технические действия игроков. *Действия игрока в защите.* Блокирование игрока. *Передача мяча.* Передача мяча сверху двумя руками. *Защитные действия.* Групповое блокирование. *Подача.* Нижняя прямая подача. *Командные действия игроков.* Тактические и технические действия игроков. *Подача.* Нижняя прямая и верхняя подача мяча.

Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств. (6 ч.)

Бег 30м, 60м. Техника бега на короткие дистанции. *Эстафета по кругу.* Техника ведения мяча, ловля и передача мяча. *Бег 100м, 200м.* Техника бега на длинные дистанции. *Эстафеты в движении.* Техника бега на короткие дистанции, ловля и передача мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. *Бег с изменением направления.* Техника бега. *Эстафета с элементами баскетбола и волейбола.* Техника ведения мяча.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (6 КЛАСС), 35 ЧАСОВ

Тема 1. Техника безопасности. История развития баскетбола (2ч.)

Техника безопасности на занятиях. Баскетбол, правила игры. Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры. *История развития баскетбола в России.* История развития и становления баскетбола в России и в мире.

Тема 2. Основные приемы игры. (11ч.)

Ведение мяча с изменением скорости и направление. Техника перемещения. *Ведение мяча с различной скоростью и из разных исходных положений.* Техника ведения мяча. *Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику.* Техника ведения мяча. *Штрафной бросок.* Техника штрафного броска. *Броски мяча с игровых точек.* Техника броска. *Передача мяча.* Передача мяча двумя руками сверху. *Передача мяча.* Техника передачи мяча. *Передача мяча в парах и в тройках в движении.* Техника ловли и передачи мяча. *Техника защитных действий.* Блокирование мяча. *Ведение два шага, бросок мяча в*

кольцо. Техника ведения мяча, техника броска мяча в кольцо. *Передача в парах в движении с броском в кольцо.* Техника передачи мяча, техника броска мяча в кольцо.

Тема 3. Техника безопасности. История развития волейбола (2ч.)

Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры. *История развития волейбола в России.* История развития и становления баскетбола в России и в мире.

Тема 4. Основные приемы игры. (14 ч.)

Основные приемы игры. Передача двумя руками сверху. *Перемещение игроков по площадке.* Техника перемещения по площадке. *Передача мяча.* Передача мяча двумя руками в прыжке. *Основные приемы игры.* Передача сверху за голову в опорном прыжке. *Командные действия.* Тактические и технические действия. *Техника защиты.* Действия игроков в защите. *Действия игрока в нападении.* Прямой нападающий удар. *Правила игры в волейбол.* Тактические и технические действия игроков. *Действия игрока в защите.* Блокирование игрока. *Передача мяча.* Передача мяча сверху двумя руками. *Защитные действия.* Групповое блокирование. *Подача.* Верхняя прямая подача. *Командные действия игроков.* Тактические и технические действия игроков. *Подача.* Нижняя прямая подача.

Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств. (6 ч.)

Бег 30м, 60м. Техника бега на короткие дистанции. *Эстафета по кругу.* Техника ведения мяча, ловля и передача мяча. *Бег 100м, 200м.* Техника бега на длинные дистанции. *Эстафеты в движении.* Техника бега на короткие дистанции, ловля и передача мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. *Бег с изменением направления.* Техника бега. *Эстафета с элементами баскетбола и волейбола.* Техника ведения мяча.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (7 КЛАСС), 18ЧАСОВ

Тема 1. Техника безопасности. История развития баскетбола (1ч.)

Техника безопасности на занятиях. Баскетбол, правила игры. Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры. *История развития баскетбола в России.* История развития и становления баскетбола в России и в мире.

Тема 2. Основные приемы игры. (6ч.)

Ведение мяча с изменением скорости и направление. Техника перемещения. *Ведение мяча с различной скоростью и из разных исходных положений.* Техника ведения мяча. *Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику.* Техника ведения мяча. *Техника броска.* Техника броска одной рукой от плеча. *Броски мяча с игровых точек.* Техника броска. *Передача мяча.* Передача мяча двумя руками сверху. *Передача мяча.* Техника передачи мяча. *Передача мяча в парах и в тройках в движении.* Техника ловли и передачи мяча. *Техника защитных действий.* Действия против игрока с мячом. *Ведение два шага, бросок мяча в кольцо.* Техника ведения мяча, техника броска мяча в кольцо. *Передача в парах в движении с броском в кольцо.* Техника передачи мяча, техника броска мяча в кольцо.

Тема 3. Техника безопасности. История развития волейбола (1ч.)

Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры. *История развития волейбола в России.* История развития и становления баскетбола в России и в мире.

Тема 4. Основные приемы игры. (7 ч.)

Основные приемы игры. Передача двумя руками сверху. **Перемещение игроков по площадке.** Техника перемещения по площадке. **Передача мяча.** Передача мяча двумя руками в прыжке. **Основные приемы игры.** Передача сверху за голову в опорном прыжке. **Командные действия.** Тактические и технические действия. **Техника защиты.** Действия игроков в защите. **Действия игрока в нападении.** Прямой нападающий удар. **Правила игры в волейбол.** Тактические и технические действия игроков. **Действия игрока в защите.** Блокирование игрока. **Передача мяча.** Передача мяча сверху двумя руками. **Защитные действия.** Групповое блокирование. **Подача.** Верхняя прямая подача. **Командные действия игроков.** Тактические и технические действия игроков. **Подача.** Нижняя прямая подача.

Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств. (3 ч.)

Бег 60м, 100м. Техника бега на короткие дистанции. **Эстафета по кругу.** Техника ведения мяча, ловля и передача мяча. **Бег 1000м, 2000м.** Техника бега на длинные дистанции. **Эстафеты в движении.** Техника бега на короткие дистанции, ловля и передача мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. **Бег с изменением направления.** Техника бега. **Эстафета с элементами баскетбола и волейбола.** Техника ведения мяча.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ (8 КЛАСС), 35 ЧАСОВ

Тема 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. История и современное развитие физической культуры. (3ч.)

Баскетбол, правила игры. Техника безопасности в спортивном зале. **Физическая культура.** Основные понятия. Физическая культура человека. **Способы двигательной деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Тема 2. Основные приемы игры. (11ч.)

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад. Техника перемещения. **Ведение мяча.** Техника ведения мяча. **Штрафной бросок.** Техника штрафного броска. **Броски мяча с игровых точек.** Броски одной и двумя руками в прыжке. **Техника ведения мяча.** Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. **Техника защитных действий.** Техника вырывания, выбивания, перехват мяча. **Техника ловли и передачи мяча.** Передача мяча в парах в движении. **Техника защитных действий.** Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

Ведение два шага, бросок мяча в кольцо. Техника ведения мяча, техника броска мяча в кольцо. **Тактические действия игроков.** Нападение быстрым прорывом. **Передача в парах в движении с броском в кольцо.** Техника передачи мяча.

Тема 3. Техника безопасности. История развития волейбола (2ч.)

Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры. **История развития волейбола в России.** История развития и становления волейбола в России и в мире.

Тема 4. Основные приемы игры. (14 ч.)

Прием мяча. Техника приема мяча сверху и снизу. **Перемещение игроков по площадке.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. **Передача мяча.** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. **Техника владения мячом.** Отбивание мяча кулаком через сетку. **Командные действия.** Тактические и технические действия. **Техника защиты.**

Действия игроков в защите. *Действия игрока в нападении.* Тактические действия игроков в нападении. *Правила игры в волейбол.* Технические действия игроков в защите. *Защитные действия игры.* Блокирование игрока. *Техника подачи мяча.* Приём подачи. *Защитные действия.* Групповое блокирование. *Техника подачи мяча.* Прямой нападающий удар. *Командные действия игроков.* Тактические и технические действия игроков. *Техника подачи мяча.* Нижняя прямая подача.

Тема 5. Техника безопасности на занятиях футболом. (2 ч.)

Терминология избранной спортивной игры. Быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение и защита.

Тема 6. Основные приемы игры. (3 ч.)

Правила и организация избранной игры. Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников. *Техника владения мячом.* Удар по летящему мячу серединой лба. *Командные действия игроков.* Поведение игроков в нападении и защите.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ (9 КЛАСС), 34 ЧАСА

Тема 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. История и современное развитие физической культуры. (2 ч.)

Баскетбол, правила игры. Техника безопасности в спортивном зале. *Физическая культура.* Основные понятия. Физическая культура человека. *Способы двигательной деятельности.* Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Тема 2. Основные приемы игры. (11ч.)

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад. Техника перемещения. *Ведение мяча.* Техника ведения мяча. *Штрафной бросок.* Техника штрафного броска. *Броски мяча с игровых точек.* Броски одной и двумя руками в прыжке. *Техника ведения мяча.* Ведение, бросок, передача. *Техника защитных действий.* Техника вырывания, выбивания, перехват мяча. *Техника ловли и передачи мяча.* Передача мяча в парах в движении, передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. *Техника защитных действий.* Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). *Ведение, два шага, бросок мяча в кольцо.* Техника ведения мяча, техника броска мяча в кольцо. *Тактические действия игроков.* Нападение быстрым прорывом. *Передача в парах в движении с броском в кольцо.* Техника передачи мяча.

Тема 3. Техника безопасности. История развития волейбола (2ч.)

Техника безопасности в спортивном зале. Техника безопасности во время игры. *История развития волейбола в России.* История развития и становления волейбола в России и в мире.

Тема 4. Основные приемы игры. (14 ч.)

Прием мяча. Техника приема мяча сверху и снизу. *Перемещение игроков по площадке.* Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. *Передача мяча.* Передача мяча над собой, во встречных колоннах. *Техника владения мячом.* Отбивание мяча кулаком через сетку. *Командные действия.* Тактические и технические действия. *Техника защиты.* Действия игроков в защите. *Действия игрока в нападении.* Тактические действия игроков в нападении. *Правила игры в волейбол.* Технические действия игроков в защите. *Защитные действия игры.* Блокирование игрока. *Техника подачи мяча.* Приём подачи.

Защитные действия. Групповое блокирование. *Техника подачи мяча.* Прямой нападающий удар. *Командные действия игроков.* Тактические и технические действия игроков. *Техника подачи мяча.* Нижняя прямая подача.

Тема 5. Техника безопасности на занятиях футболом. (2 ч.)

Терминология избранной спортивной игры. Быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение и защита.

Тема 6. Основные приемы игры. (3 ч.)

Правила и организация избранной игры. Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников. *Техника владения мячом.* Удар по неподвижному мячу с места, удар по летящему мячу серединой лба и защите.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность (выполнение упражнений; взаимодействие в парах, группах при выполнении технических и тактических действий в игре).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название темы	Год обучения, количество часов				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Техника безопасности. История развития баскетбола	2	2	1	3	
Техника безопасности на занятиях баскетболом. История и современное развитие физической культуры.					2
Основные приемы игры	25	25	13	30	28
Техника безопасности. История развития волейбола	2	2	1	2	2
Техника безопасности на занятиях футболом					2
Развитие скоростно-силовых качеств	6	6	3		
ИТОГО:	35	35	18	35	34