

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 имени Н.Н. Колокольцова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №30
Л.П. Лехтина
Приказ №158 от 30.08.2024г



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
в 5-9 классах
(1 час в неделю, 34 часов в год)

Согласовано

Зам. директора по ВР


Морозова М.В.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение курса «Спортивные игры» обеспечивает достижение личностных, метапредметных результатов.

Личностными результатами освоения являются следующие умения:

- развитие целеустремленности, внимательности, умения контролировать свои действия;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
- осознание своих личностных качеств и черт характера;
- соблюдение общественных правил и норм поведения.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;

- овладение сведениями о роли и значении спортивных игр в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Содержание курса

№ п/п	Название раздела	Основные виды деятельности	Формы организации
5 класс			
1.	Волейбол	Изучение правил игры. Изучение истории развития волейбола. Соблюдение техники безопасности. Изучение технических приемов; Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий.	Двухсторонняя игра, соревнования
2.	Баскетбол	Изучение правил игры. Соблюдение техники безопасности. Изучение технических приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий.	
3.	Футбол	Изучение правил игры. Соблюдение техники безопасности. Изучение технических приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий.	
6 класс			
1.	Волейбол	Совершенствование технических приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий. Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, варьирование ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Двухсторонняя игра, соревнования

2.	Баскетбол	Совершенствование технических приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий. Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, варьирование ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
3.	Футбол	Совершенствование технических приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий. Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, варьирование ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
7 класс			
1.	Волейбол	Совершенствование технических и тактических приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий. Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, варьирование ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Двухсторонняя игра, соревнования
2.	Баскетбол	Совершенствование технических и тактических приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий. Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, варьирование ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
3.	Футбол	Совершенствование технических и тактических приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий. Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, варьирование ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
8 класс			
1.	Настольный теннис	Изучение правил игры. Соблюдение техники безопасности. Изучение технических и тактических приемов. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий.	Двухсторонняя игра, соревнования
9 класс			
1.	Баскетбол	Изучение правил игры. Соблюдение техники безопасности. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий. Совершенствование технических и тактических приемов. Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, варьирование ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Двухсторонняя игра, соревнования

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Волейбол		12
1	Техника безопасности. История волейбола. Основные правила игры. Основные приемы игры	1
2	Стойка и перемещения (техника высокой, средней и низкой стойки, упражнения для перемещения)	1
3-4	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	2
5	Передача мяча над собою. Тоже через сетку.	1
6-7	Передача мяча двумя руками снизу. Упражнения для совершенствования нижних передач.	2
8-9	Нижняя прямая и боковая подачи. Упражнения для совершенствования подач	2
10	Верхняя прямая подача мяча	1
11-12	Техника приема мяча после подачи	2
Баскетбол		12
13	Техника передвижений	1
14	Совершенствование техники передвижений	1
15	Техника владения мячом	1
16-17	Совершенствование техники дриблинга	2
18	Техника ловли и передачи мяча на месте	1
19	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении	1
20	Техника бросков мяча. Броски мяча двумя руками от груди	1
21-22	Броски мяча в кольцо в движении, после выполнения двух шагов	1
23-24	Штрафной бросок, броски с различных дистанций	1
Футбол		11
25	Техника передвижений футболиста	1
26-27	Прыжки, остановки, положение ног при владении мячом.	2
28-29	Удары по мячу (с места и в движении)	2
30	Передача мяча	1
31	Совершенствование техники передач мяча в движении	1
32	Остановка мяча. Ведение и обводка	1
33-34	Упражнения на технику остановок мяча. Ведение и обводка. Бег с ведением.	2

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Волейбол		12
1	Техника безопасности. Правила регулирования физических нагрузок	1
2	Совершенствование техники перемещения в стойке волейболиста.	1

	Специальная физическая подготовка.	
3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
4	Передача мяча над собою. Тоже через сетку.	1
5	Передача мяча двумя руками снизу. Упражнения для совершенствования нижних передач.	1
6	Нижняя прямая и боковая подачи. Упражнения для совершенствования подач	1
7	Верхняя прямая подача мяча	1
8	Техника приема мяча после подачи	1
9	Обучение технике прямого нападающего удара	1
10	Упражнения для совершенствования техники прямого нападающего удара	1
11	Блокирование. Одиночный, групповой блок	1
12	Упражнения для совершенствования блока	1
	Баскетбол	12
13	Техника передвижений	1
14	Совершенствование техники передвижений	1
15	Техника владения мячом	1
16	Совершенствование техники дриблинга	1
17	Техника ловли и передачи мяча	1
18	Совершенствование техники ловли и передачи мяча (встречная передача, передачи в парах, тройках в движении)	1
19	Техника бросков мяча. Броски мяча двумя руками от груди	1
20	Броски мяча в кольцо в движении, после выполнения двух шагов	1
21	Штрафной бросок, броски с различных дистанций	1
22	Взаимодействия в парах, тройках	1
23	Индивидуальные действия в защите. Зонная защита	1
24	Быстрый прорыв	1
	Футбол	11
25	Техника передвижений футболиста	1
26	Прыжки, остановки, положение ног при владении мячом. Борьба за летящий мяч	1
27	Удары по мячу, который лежит и катится	1
28	Передача мяча в движении	1
29	Совершенствование техники передач мяча	1
30	Остановка мяча. Ведение и обводка	1
31	Упражнения на технику остановок мяча. Ведение и обводка. Бег с ведением.	1
32	Техника игры в защите. Техника игры вратаря.	1
33	Совершенствование техники игры в защите (перехват мяча, отбор и выбивание)	1
34	Тактика игры в нападении.	1

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Волейбол	12
1	Техника безопасности. Влияние спортивных игр на укрепление здоровья;	1
2	Специальная физическая подготовка	1

3	Пас двумя руками сверху и начало атаки.	1
4	Передача мяча через сетку в прыжке	1
5	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)	1
6	Прием мяча, отраженного от сетки	1
7	Совершенствование верхней прямой подачи мяча	1
8	Прямой нападающий удар	1
9	Нападающий удар с переводом	1
10	Упражнения для совершенствования техники прямого нападающего удара	1
11	Обучение тактическим действиям при выполнении передачи мяча	1
12	Обучение тактическим действиям при блокировании	1
	Баскетбол	12
13	Совершенствование техники передвижений	1
14	Совершенствование техники ведения мяча	1
15	Специальная физическая подготовка	1
16	Совершенствование техники бросков мяча с различных дистанций	1
17-18	Совершенствование техники ловли и передачи мяча (встречная передача, передачи в парах, тройках в движении)	2
19	Обманные движения	1
20	Совершенствование бросков мяча в кольцо в движении, после выполнения двух шагов	1
21	Штрафной бросок, броски с различных дистанций	1
22-23	Техника нападения. Взаимодействия в парах, тройках. Быстрый прорыв	1
24	Техника защиты. Индивидуальные действия в защите. Зонная защита	1
	Футбол	11
25	Совершенствование техники передвижений футболиста	1
26	Прыжки, остановки, положение ног при владении мячом. Борьба за летящий мяч	1
27	Командные действия : позиционное нападение, быстрый прорыв (завершение атаки взятием ворот)	1
28	. Групповые действия в нападении	1
29	Индивидуальные действия (ведение мяча и обводка, финты, удары в ворота, тактика игры крайних нападающих, тактика игры центральных нападающих, тактика игроков средней линии)	1
30	Командные действия: Сосредоточенная защита; рассредоточенная защита; личная защита;	1
31	Командные действия: зонная защита; комбинированная защита	1
32	Индивидуальные действия : действия против игрока с мячом, действия против игрока , не владеющая мячом	1
33-34	Тактика игры вратаря, тактика игры крайних защитников, тактика игры центральных защитников	2

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Настольный теннис	35
1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. История развития настольного тенниса	1
2-4	Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в	3

	пространстве. Освоение основных ударов с отскока.	
5	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом	1
6-8	Обучение стабильному обмену ударами. Обучение подаче мяча.	3
9-12	Понятие короткого и длинного удара. Обучение простейшим тактическим приемам настольного тенниса	4
13-14	Направления удара. Удары по прямой и по диагонали.	2
15-16	Зависимость направления удара от точки удара и направления сопровождения мяча. Постановка ног при ударах	2
17-18	Удары слева и справа по направлениям диагональ и прямая	2
19-20	Удары с разной траекторией и длиной	2
21-22	Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним)	2
23	Понятие об очке, партии, матче	1
24-25	Понятия об атакующем и завершающем ударах.	2
26-27	Простые тактические комбинации	2
28-29	Комбинации с началом атаки со своей подачи	2
30-31	Комбинации на приеме подачи	2
32-34	Простейшая тактика одиночной игры	3

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Баскетбол	35
1	Техника безопасности на занятиях.	1
2-3	Техника передвижений	2
4-6	Совершенствование техники передвижений	3
7-9	Совершенствование техники ведения мяча	3
10-12	Специальная физическая подготовка	3
13-15	Совершенствование техники бросков мяча с различных дистанций	3
16-20	Совершенствование техники ловли и передачи мяча (встречная передача, передачи в парах, тройках в движении)	5
21-23	Обманные движения	3
24-26	Совершенствование бросков мяча в кольцо в движении, после выполнения двух шагов	3
27-29	Штрафной бросок, броски с различных дистанций	3
30-32	Техника нападения. Взаимодействия в парах, тройках. Быстрый прорыв	3
33-34	Техника защиты. Индивидуальные действия в защите. Зонная защита	2