

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для обучающихся 5-9 классов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Срок реализации: 5 лет (обучение с 5 по 9 класс).

Возраст обучающихся: 11–16 лет.

Режим занятий: 1 академический час (40 минут) в неделю.

Общий объем часов за уровень обучения: 170 часов (по 34 часа в каждом классе).

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО). Курс входит в спортивно-оздоровительное направление.

Цель программы: укрепление здоровья, физическое развитие и подготовка обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и основ спортивной техники.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- обучение технике и тактике баскетбола, волейбола и футбола;
- развитие физических способностей (силы, скорости, выносливости, координации);
- формирование командного взаимодействия и волевых качеств.

Формы проведения занятий: теоретические беседы, учебно-тренировочные занятия, подвижные игры с элементами спортивных игр, эстафеты, товарищеские встречи, соревнования школьного уровня.

Тематическое планирование

Раздел / Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний (ТБ, гигиена)	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
Общая физическая подготовка (ОФП)	10 ч	8 ч	8 ч	8 ч	8 ч
Баскетбол	8 ч	8 ч	8 ч	8 ч	8 ч
Волейбол	8 ч	8 ч	8 ч	8 ч	8 ч
Футбол	6 ч	8 ч	8 ч	8 ч	8 ч
Итого:	34 ч	34 ч	34 ч	34 ч	34 ч

Календарно-тематическое планирование (КТП)

(Примерная структура тем для каждого года обучения)

Раздел 1. Баскетбол (8 часов ежегодно)

- 5 класс: Стойка игрока, передвижения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча по прямой. Бросок одной рукой с места. Правила игры.

- *6 класс:* Остановка прыжком и в два шага. Передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра по упрощенным правилам.
- *7 класс:* Заслоны. Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Тактика защиты (личная система).
- *8 класс:* Командные действия в нападении и защите. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Двусторонняя игра.
- *9 класс:* Совершенствование технических приемов в игровых комбинациях. Судейская практика. Соревнования.

Раздел 2. Волейбол (8 часов ежегодно)

- *5 класс:* Стойки и перемещения. Верхняя и нижняя передачи над собой. Нижняя прямая подача. Подвижные игры («Мяч в воздухе»).
- *6 класс:* Передачи у сетки. Прямой нападающий удар (подводящие упражнения). Прием мяча снизу после подачи.
- *7 класс:* Индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача. Страховка нападающего.
- *8 класс:* Групповой блок. Вторая передача в зону нападения. Тактические схемы (система 4-2).
- *9 класс:* Тактика свободного нападения. Игра в защите. Организация двусторонней игры.

Раздел 3. Футбол (от 6 до 8 часов ежегодно)

- *5 класс:* Перемещения, удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Остановка мяча подошвой. Жонглирование.
- *6 класс:* Ведение мяча змейкой. Удары с разбега. Остановка катящегося мяча. Отбор мяча.
- *7 класс:* Удары головой. Финты. Тактика игры в мини-футболе. Розыгрыш угловых.
- *8 класс:* Игровые комбинации. Действия вратаря (ловля низких и высоких мячей). Пенальти.
- *9 класс:* Командные тактические действия. Игра в полном составе. Двусторонние игры.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (ежегодно) Включает строевые упражнения, беговые дисциплины (челночный бег 3х10 м, бег на выносливость), акробатику (кувырки, стойки), метания малого мяча, силовую подготовку (подтягивания, отжимания, приседания) и упражнения на гибкость.

Планируемые результаты освоения курса

- **Личностные:** сформированность ценности здорового образа жизни, дисциплинированность, умение работать в команде, уважение к сопернику.
- **Метапредметные:** способность планировать нагрузку, осуществлять самоконтроль самочувствия, анализировать игровые ситуации.
- **Предметные:** владение техникой перемещений, передач, ударов и бросков; знание правил соревнований; умение судить простейшие игры.

Система контроля

Оценка достижений не является пятибалльной. Контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов:

1. Бег 30 метров.
2. Челночный бег 3х10 метров.
3. Прыжок в длину с места. 6-минутный бег (оценка выносливости).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подтягивания.
5. Технические тесты (например, количество попаданий штрафных бросков из 10, точность подач в волейболе).

Поурочное планирование

5 класс

Основы знаний (ТБ, гигиена)	
1	ТБ .Гигиена
2	Правила выполнения ОФУ
Раздел 4. Общая физическая подготовка	
3	ОФП
4	Бег 30 метров.
5	Челночный бег 3х10 метров.
6	Прыжок в длину с места. 6-минутный бег (оценка выносливости).
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подтягивания.
Раздел 1. Баскетбол (8 часов)	
	Стойка игрока, передвижения.
8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.
9	Ведение мяча по прямой.
10	Ведение мяча по прямой.
11	Бросок одной рукой с места.
12	Бросок одной рукой с места.
13	Правила игры. Игра в баскетбол
14	Правила игры. Игра в баскетбол
Раздел 2. Волейбол (8 часов)	
15	Стойки и перемещения.
16	Нижняя прямая подача.
17	Нижняя прямая подача.
18	Нижняя прямая подача.
19	Верхняя и нижняя передачи над собой.
20	Верхняя и нижняя передачи над собой.
21	Подвижные игры («Мяч в воздухе»).

22	Подвижные игры («Мяч в воздухе»).
Раздел 4. Общая физическая подготовка	
23	Строевые упражнения
24	Акробатика (кувырки, стойки)
25	Метания малого мяча
26	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания)
27	Упражнения на гибкость
Раздел 3. Футбол (от 6 часов)	
28	Перемещения, удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Жонглирование.
29	Перемещения, удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.
30	Остановка мяча подошвой.
31	Остановка мяча подошвой.
32	Игра в футбол
33	Игра в футбол
34	Итоговое занятие

6 класс

Основы знаний (ТБ, гигиена)	
1	ТБ .Гигиена
2	Правила выполнения ОФУ
Раздел 4. Общая физическая подготовка	
3	ОФП. Бег 30 метров.
4	Челночный бег 3х10 метров.
5	Прыжок в длину с места. 6-минутный бег (оценка выносливости).
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подтягивания.
Раздел 1. Баскетбол (8 часов)	
7	Остановка прыжком и в два шага. Передача мяча в движении.
8	Передача мяча в движении.
9	Передача мяча в движении.
10	Передача мяча в движении.
11	Ведение мяча с изменением направления.

12	Ведение мяча с изменением направления.
13	Учебная игра по упрощенным правилам.
14	Учебная игра по упрощенным правилам.
Раздел 2. Волейбол (8 часов)	
15	Передачи у сетки.
16	Передачи у сетки.
17	Прямой нападающий удар (подводящие упражнения).
18	Прямой нападающий удар (подводящие упражнения).
19	Прямой нападающий удар (подводящие упражнения).
20	Прием мяча снизу после подачи.
21	Прием мяча снизу после подачи.
22	Прием мяча снизу после подачи.
Раздел 4. Общая физическая подготовка	
23	Строевые упражнения
24	Акробатика (кувырки, стойки)
25	Метания малого мяча. Упражнения на гибкость
26	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания)
Раздел 3. Футбол (от 8 часов)	
27	Ведение мяча змейкой. Остановка катящегося мяча. Отбор мяча.
28	Ведение мяча змейкой.
29	Удары с разбега.
30	Удары с разбега.
31	Остановка катящегося мяча. Отбор мяча.
32	Остановка катящегося мяча. Отбор мяча.
33	Остановка катящегося мяча. Отбор мяча.
34	Итоговое занятие

7 класс

Основы знаний (ТБ, гигиена)	
1	ТБ .Гигиена
2	Правила выполнения ОФУ

Раздел 4. Общая физическая подготовка	
3	ОФП. Бег 30 метров.
4	Челночный бег 3х10 метров.
5	Прыжок в длину с места. 6-минутный бег (оценка выносливости).
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подтягивания.
Раздел 1. Баскетбол (8 часов)	
7	Заслоны.
8	Заслоны.
9	Вырывание и выбивание мяча.
10	Вырывание и выбивание мяча.
11	Штрафной бросок.
12	Штрафной бросок.
13	Тактика защиты (личная система).
14	Тактика защиты (личная система).
Раздел 2. Волейбол (8 часов)	
15	Индивидуальное блокирование.
16	Индивидуальное блокирование.
17	Верхняя прямая подача.
18	Верхняя прямая подача.
19	Верхняя прямая подача.
20	Страховка нападающего.
21	Страховка нападающего.
22	Страховка нападающего.
Раздел 4. Общая физическая подготовка	
23	Строевые упражнения
24	Акробатика (кувырки, стойки)
25	Метания малого мяча. Упражнения на гибкость
26	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания)
Раздел 3. Футбол (от 8 часов)	
27	Удары головой. Финты.
28	Удары головой. Финты.
29	Удары головой. Финты.
30	Тактика игры в мини-футболе.
31	Тактика игры в мини-футболе.
32	Розыгрыш угловых.
33	Розыгрыш угловых.
34	Итоговое занятие

8 класс

Основы знаний (ТБ, гигиена)	
1	ТБ .Гигиена
2	Правила выполнения ОФУ
Раздел 4. Общая физическая подготовка	
3	ОФП. Бег 30 метров.
4	Челночный бег 3х10 метров.
5	Прыжок в длину с места. 6-минутный бег (оценка выносливости).
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подтягивания.
Раздел 1. Баскетбол (8 часов)	
7	Командные действия в нападении и защите.
8	Командные действия в нападении и защите.
9	Быстрый прорыв.
10	Быстрый прорыв.
11	Позиционное нападение.
12	Позиционное нападение.
13	Двусторонняя игра.
14	Двусторонняя игра.
Раздел 2. Волейбол (8 часов)	
15	Групповой блок.
16	Групповой блок.
17	Вторая передача в зону нападения.
18	Вторая передача в зону нападения.
19	Тактические схемы (система 4-2).
20	Тактические схемы (система 4-2).
21	Тактические схемы (система 4-2).
22	Тактические схемы (система 4-2).
Раздел 4. Общая физическая подготовка	
23	Строевые упражнения
24	Акробатика (кувырки, стойки)
25	Метания малого мяча. Упражнения на гибкость
26	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания)
Раздел 3. Футбол (от 8 часов)	
27	Игровые комбинации.

28	Игровые комбинации.
29	Игровые комбинации.
30	Действия вратаря (ловля низких и высоких мячей).
31	Действия вратаря (ловля низких и высоких мячей).
32	Пенальти.
33	Пенальти.
34	Итоговое занятие

9 класс

Основы знаний (ТБ, гигиена)	
1	ТБ .Гигиена
2	Правила выполнения ОФУ
Раздел 4. Общая физическая подготовка	
3	ОФП. Бег 30 метров.
4	Челночный бег 3х10 метров.
5	Прыжок в длину с места. 6-минутный бег (оценка выносливости).
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подтягивания.
Раздел 1. Баскетбол (8 часов)	
7	Совершенствование технических приемов в игровых комбинациях. Судейская практика. Соревнования.
8	Совершенствование технических приемов в игровых комбинациях.
9	Совершенствование технических приемов в игровых комбинациях.
10	Совершенствование технических приемов в игровых комбинациях.
11	Судейская практика. Соревнования.
12	Судейская практика. Соревнования.
13	Судейская практика. Соревнования.
14	Судейская практика. Соревнования.
Раздел 2. Волейбол (8 часов)	
15	Тактика свободного нападения.
16	Тактика свободного нападения.
17	Игра в защите.
18	Игра в защите.
19	Организация двусторонней игры.

20	Организация двусторонней игры.
21	Организация двусторонней игры.
22	Организация двусторонней игры.
Раздел 4. Общая физическая подготовка	
23	Строевые упражнения
24	Акробатика (кувырки, стойки)
25	Метания малого мяча. Упражнения на гибкость
26	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания)
Раздел 3. Футбол (от 8 часов)	
27	Командные тактические действия.
28	Командные тактические действия.
29	Игра в полном составе. Двусторонние игры.
30	Игра в полном составе. Двусторонние игры.
31	Двусторонние игры.
32	Двусторонние игры.
33	Двусторонние игры.
34	Итоговое занятие

Ожидаемые результаты освоения программы по годам обучения 5 класс (начальный этап, возраст 11–12 лет)

Предметные: Знает основные правила техники безопасности на занятиях. Имеет представление о правилах баскетбола, волейбола и футбола.

Демонстрирует базовую технику: стойку игрока, передвижения приставными шагами, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди (баскетбол), верхнюю и нижнюю передачи над собой (волейбол), удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу (футбол). Владеет простейшими способами ведения мяча.

Метапредметные: Умеет выполнять строевые команды учителя. Способен контролировать пульс после нагрузки методом подсчета за 10 секунд.

Понимает элементарные тактические установки (например, «открыться», «закрыть зону»).

Личностные: Проявляет дисциплинированность и интерес к занятиям. Соблюдает гигиенические требования к спортивной форме. Испытывает чувство коллективизма при участии в командных эстафетах.

6 класс (базовый этап, возраст 12–13 лет)

Предметные: Выполняет технические приемы в движении: ведение мяча с изменением направления (баскетбол), прием мяча снизу после набрасывания

- партнера (волейбол), остановка катящегося мяча подошвой и ведение змейкой (футбол). Применяет упрощенные тактические действия (заслон без сопротивления, выход на свободное место).

Метапредметные: Умеет самостоятельно проводить разминку перед игрой. Способен оценивать свои ошибки при выполнении технических элементов по словесной инструкции учителя. Ориентируется на площадке во время двусторонней игры.

Личностные: Развивает волевые качества — настойчивость при многократном повторении сложных координационных упражнений. Проявляет уважение к правилам честной игры.

7 класс (совершенствующий этап, возраст 13–14 лет)

Предметные: Владеет техникой броска одной рукой с места и в прыжке (с отражением от щита). Выполняет прямой нападающий удар по мячу, подброшенному партнером (волейбол). Использует финты корпусом при ведении мяча и выполняет удары головой по летящему мячу (футбол). Понимает основы зонной защиты.

Метапредметные: Способен анализировать простые игровые ситуации (почему не прошла передача, как лучше было открыться). Умеет вести элементарный дневник самоконтроля самочувствия.

Личностные: Формирует лидерские качества (умение взять на себя ответственность в решающий момент игры). Проявляет выдержку при неудачах команды.

8 класс (тактико-технический этап, возраст 14–15 лет)

Предметные: Совершенствует технику выполнения комбинаций: бросок в движении после двух шагов, заслоны с выходом под щит (баскетбол); групповое блокирование, верхняя прямая подача в заданную зону (волейбол); розыгрыш стандартных положений (угловой, штрафной удар), игра вратаря на выходе (футбол).

Метапредметные: Умеет распределять силы в течение учебной игры. Способен корректировать свою позицию на поле/площадке в зависимости от перемещения партнеров и соперников. Может оказать первую помощь при легких ушибах или потертостях.

Личностные: Осознает влияние регулярных тренировок на физическое развитие организма. Проявляет самостоятельность в подготовке инвентаря и судействе учебных игр.

9 класс (прикладной этап, возраст 15–16 лет)

Предметные: Свободно применяет изученные элементы в условиях активного игрового противодействия. Владеет индивидуальными защитными действиями (перехват, выбивание мяча) и сложными атакующими комбинациями. Знает официальные жесты судьи спортивных игр и может осуществлять первичное судейство школьных соревнований.

Метапредметные: Способен разрабатывать простейший индивидуальный план физической подготовки для развития отстающих качеств. Умеет организовать команду сверстников для проведения товарищеского матча.

Личностные: Обладает устойчивой мотивацией к ведению здорового образа жизни. Готов выступать в роли наставника для младших школьников, демонстрируя им базовые упражнения. Сформирована позиция неприятия допинга и вредных привычек.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, баскетбольные и волейбольные мячи (по 15–20 шт.), футбольные мячи, конусы, фишки, скакалки, свисток, секундомер, сетка волейбольная, кольца баскетбольные, ворота для мини-футбола.