

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №30»

 Л.Н. Дехтина

Приказ № 220 от 01.09.2020 г.



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

5- 9 классы

Составитель
Сыркина Лариса Владимировна,
учитель физической культуры

Согласовано
заместитель директора по ВР
 А.П. Маркова

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
35	Действия вратаря , двухсторонняя игра	1

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. Специальная физическая подготовка.	1
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
35	Тактика игры в защите.	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 владения 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	Тактика игры вратаря, тактика игры крайних защитников, тактика игры центральных <u>защитников</u>	1
34-35	Плотная опека противника, возврат контроля над мячом и переход к контратаке.	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 пространстве. Освоение основных ударов с отскока.	3
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
32-33	Простейшая тактика одиночной игры	2
34-35	Соревнования по настольному теннису	2

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
33-35	Техника защиты. Индивидуальные действия в защите. Зонная защита	3