

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Беркалова О.В./_____

Протокол № _____

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

_____/Исаева Т.А.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Полянская СШ»

_____/О.Ю.Шарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для 5-9 классов

на уровне основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Поляны 2024

1. Содержание программы курса внеурочной деятельности

5 класс

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

6

класс

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значения для роста и развития. Что общего в спортивных играх и каике между ними различия? Закаливание организма.
2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня издоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд – верх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основа знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.
2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60-100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и

высоты отскока. Челночное ведение. Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не длавая мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол).

9

класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах- повороты, наклоны, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет- кувырок вперед с места и с разбега, переворот. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 метров; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одно рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночная блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила игры в футбол. Роль команды и значения взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Планирование спортивной планировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша Правила соревнования, их организация и проведения.

2. *Специальная подготовка.* Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной веред (10- 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий (на скорости). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоя, передачи удары по воротам, выполняемы в течение 3-10 минут.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; крестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки : вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением, перекатом. Повороты во время бега, переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием

2. Планируемые результаты освоения программы курса 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 личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирования культуры здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смысло-образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификация 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих 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.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№	Тема	Кол-во часов					Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	ЭОР и ЦОР
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс		
I	Тема раздела: «Баскетбол»	12	12	12	12	12		
1	Техника безопасности. Имитационные упражнения без мяча	4	1	1	1	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
2	Т.Б. Ловля и передача мяча	2	2	2	2	2	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
3	Т.Б. Ведение мяча	1	1	1	1	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
4	Т.Б. Броски мяча	1	1	1	1	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
5	Т.Б. Действия игрока в защите	1	2	2	2	2	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
6	Т.Б. Действия игрока в нападении	1	1	1	1	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
7	Т.Б. Участие в соревнованиях.	2	4	4	4	4	Соревнование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/
II	Тема раздела: «Волейбол»	12	12	12	12	12		
1	Т.Б. Перемещения, передачи	5	3	3	3	2	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/
2	Т.Б. Подача мяча	2	2	1	2	2	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/

								https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
3	Т.Б. Прием мяча	2	2	2	2	2	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/
4	Т.Б. Действия в нападении		2	3	2	3	Игра	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/
5	Т.Б. Пигры, соревнования, судейство	3	3	3	3	3	Соревнование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
III	Тема раздела: «Футбол»	10	10	10	10	9		
1	Т.Б. Стойки, перемещения	2					Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Т.Б. Остановка, ведение мяча	1	4	2	1	1	Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Т.Б. Удары по мячу,			2	2	2	Игра	https://resh.edu

