

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №11 имени Героя Советского Союза  
А.Г. Кудрявцева городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
основной школы  
Протокол № 4  
от «23» марта 2021г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Сидорова Т. А.

СОГЛАСОВАНО  
и.о. заместителя директора по  
УВР  
\_\_\_\_\_ Е. А. Лобова  
«23» марта 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ ООШ №11 г.о. Сызрань  
\_\_\_\_\_ Н. Г. Столярова  
пр. №61/1-О/Д от «23» марта  
2021г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
направление - спортивно-оздоровительное  
5-9 классы  
(новая редакция)

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ( Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Министерством России 01.02.2011 г. № 19644, на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(редакция от 23.07.2013), примерной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ №11г.о. Сызрань, на основе программы по физической культуры 5-9 класс автора М.Я. Виленского, В.И.Ляха.

Рабочая программа по внеурочной деятельности изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 340 ч): в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9классе — 68 ч.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- 

усвоениегуманистических,демократическихитрадиционныхценностеймногонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- 

формированиецелостногомировоззрения,соответствующегосовременномууровнюразвития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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;

- 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.

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- 

усвоениеправилиндивидуальногоиколлективногобезопасногоповедениячрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и 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 учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Баскетбол**

**Краткая характеристика вида спорта.** Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Освоение ловли и передач мяча.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

**Освоение техники ведения мяча.** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Овладение техникой бросков мяча.** Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинация из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

## **Гандбол**

**Краткая характеристика вида спорта.** Требования к технике безопасности. История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в -стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Освоение ловли и передач мяча.** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.

**Освоение техники ведения мяча.** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Овладение техникой бросков мяча.** Бросок мяча сверху. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря

**Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Позиционное нападение с изменением позиций.

Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

Игра по упрощённым мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-гандбола

**Волейбол**

**Краткая характеристика вида спорта.** Требования к технике безопасности.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Освоение техники приема и передач мяча.** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).**

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые упражнения.

**Развитие выносливости.** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменение направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.** Совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

**Овладение организаторскими умениями.** Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Футбол**

**Краткая характеристика вида спорта.** Требования к технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боками спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Освоение ударов по мячу и остановок мяча.** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Овладение техникой ударов по воротам.** Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

8-9 класс

### **Баскетбол**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение ловли и передачи мяча.** Закрепление техники ловли и передач мяча.

**Освоение техники ведения мяча.** Закрепление техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.

Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Освоение индивидуальной техники защиты.

Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие способностей.

**Освоение тактики игры.** Закрепление тактики игры. Позиционное нападение личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

#### **Гандбол**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение ловли и передачи мяча.** Закрепление техники ловли и передач мяча.

**Освоение техники ведения мяча.** Закрепление техники ведения мяча.

**Овладение техникой бросков мяча.** Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Взаимодействие трёх игроков.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола.** Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола.

#### **Волейбол.**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение техники приёма и передач мяча.** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

**Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).**

Совершенствование координационных способностей.

**Развитие выносливости.** Совершенствование выносливости.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Обучение технике прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

**Освоение тактики игры.** Закрепление обучения тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3 Игра в защите.

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры; с техника, ловля тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Овладение организаторскими умениями.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой.игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

#### **Футбол**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение ударов по мячу и остановок мяча.** Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Техника ударов по мячу и остановка мяча.

**Освоение техники ведения мяча.** Овладение техникой ударов по воротам.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование техники владения мячом.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

#### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

- 1.Однонаправленные занятия
- 2.Комбинированные занятия
- 3.Игровые занятия
- 4.Соревновательные занятие

### **Тематическое планирование**

#### **5 класс**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Баскетбол	20	
2	Гандбол	16	
3	Волейбол	20	
4	Футбол	12	
5	Всего	68	

#### **6 класс**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Баскетбол	20	
2	Гандбол	16	
3	Волейбол	20	
4	Футбол	12	



5	Всего	68	
---	-------	----	--

**7 класс**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Баскетбол	20	
2	Гандбол	16	
3	Волейбол	20	
4	Футбол	12	
5	Всего	68	

**8 класс**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Баскетбол	20	
2	Гандбол	14	
3	Волейбол	20	
4	Футбол	14	
5	Всего	68	

**9 класс**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1	Баскетбол	20	
2	Гандбол	14	
3	Волейбол	20	
4	Футбол	14	
5	Всего	68	