

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.МАРИ-МАЛМЫЖ
МАЛМЫЖСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю.

Директор МКОУ ООШ
с. Мари-Малмыж Малмыжского района
Кировской области

_____ А.В. Девятова

Приказ № 22 от 23.08.23

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Мир спортивных игр»
5-7 класс**

Составитель:

учитель физической культуры
МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж
Малмыжского района
Кировской области

Заболотских Надежда Николаевна

с. Мари-Малмыж
2023 год

Введение

Рабочая программа по курсу «Мир спортивных игр» в рамках внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования.

Программа разработана для 5-7 класса, 34 ч. в год, 1 час в неделю, срок реализации 2023 – 2024 учебный год.

1. Результаты освоения курса

В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования:

Личностных результатов:

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: пионербол, волейбол, баскетбол, бадминтон;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

Метапредметных результатов:

Регулятивных УУД:

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: пионербол, волейбол, баскетбол, бадминтон.

Познавательных УУД:

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: пионербол, волейбол, баскетбол, бадминтон;
- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: пионербол, волейбол, баскетбол, бадминтон.

Коммуникативных УУД:

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: пионербол, волейбол, баскетбол, бадминтон.
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

2. Содержание программы

№	Название раздела	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность	Виды	Формы	Оборудование, оснащённость
1	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Судейство игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. 	<ul style="list-style-type: none"> -ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. - Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. - То же со средней дистанции. -Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением. - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3. - Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. 	Игровая, соревновательная	Секция	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.

2	Пионербол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Судейство игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты. <p>Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.</p>	Игровая, соревновательная.	Секция	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.
3	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в волейбол. - Судейство игры. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. <p>Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника защиты: <ul style="list-style-type: none"> а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. <p>Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.</p>	Игровая, соревновательная	Секция	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.

4	Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в бадминтон. - Судейство игры. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. - Техника защиты. <p>Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.</p>	Игровая, соревновательная	Секция	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток
---	-----------	--	--	---------------------------	--------	--

Краткое содержание программы.

- Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы на год. Форма одежды и внешний вид. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

- Правила игр и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в пионербол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

- Общая физическая подготовка. (ОФП)

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

- Специальная физическая подготовка.(СФП)

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр. Разогревающие и дыхательные упражнения.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приемов, имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук, ног без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке.

Выполнение имитационных упражнений. Демонстрация упражнений тренером. Освоение основных стоек и передвижений спортсменов.

- Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; подачи и передачи мяча; броски в кольцо.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом.

- Игры с партнером.

Техника основных ударов, подач, передач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

- Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по волейболу, баскетболу, бадминтону. Применение всех полученных знаний, навыков, приемов в играх.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов

№ п/п	Основные виды деятельности	Ключевые воспитательные задачи	Количество часов
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	- установить доверительные отношения, способствующие	Изучается в ходе занятия

		позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	Изучается в ходе занятия
3	Спортивно-оздоровительная деятельность:	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины	10
	- баскетбол	и	б
	- пионербол	самоорганизации;	11
	- волейбол	-включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживать позитивные межличностные	7
	-бадминтон		

		отношения в классе, помогают установить доброжелательную атмосферу во время урока.	
4	Всего		34

4. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата (месяц)	Наименование раздела	Тема занятия	Содержание занятия
1	09	Баскетбол (10 ч.)	Вводный инструктаж по т.б. Инструктаж по т.б. на занятиях баскетболом. Ведение мяча.	Инструктаж по ТБ. 5 кл. Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в корзину. 6 кл. Ведение мяча с изменением направления, ловля и передача высоколетящего мяча, броски в корзину с двух шагов разбега. 7 кл. Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча, бросков в корзину.
2	09		Ведение, ловля и передача мяча.	5 кл. Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. 6 кл. Ведение мяча с изменением направления, ловля и передача высоколетящего мяча, броски в корзину с двух шагов разбега, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.

				7 кл. Совершенствование: техники ведения мяча, ловли и передачи мяча, бросков в корзину; техники финтов.
3	09		Ведение, ловля и передача мяча.	5 кл. Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. 6 кл. Ведение мяча с изменением направления, ловля и передача высоколетящего мяча, броски в корзину с двух шагов разбега, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. 7 кл. Совершенствование: техники ведения мяча, ловли и передачи мяча, бросков в корзину; техники финтов.
4	09		Передвижение, финты, заслоны.	5 кл. Передвижение, прыжки, остановки, повороты, финты, заслоны. Игра «10 передач». 6 – 7 кл. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Учебная игра.
5	10		Упражнения с мячом.	5 – 7 кл. Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
6	10		Передачи мяча.	5 кл. Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол. 6 - 7 кл. Передачи мяча двумя руками от груди в движении, техника игры в защите, учебная игра в

				стритбол.
7	10		Передачи мяча.	5 кл. Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол. 6 – 7 кл. Передачи мяча двумя руками от груди в движении, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.
8	10		Броски мяча в кольцо.	5 кл. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. 6 - 7 кл. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции в движении. Игра по упрощенным правилам.
9	11		Броски мяча в кольцо.	5 кл. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. 6 – 7 кл. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции в движении. Игра по упрощенным правилам.
10	11		Соревнования по баскетболу.	5 – 7 кл. Эстафеты с элементами баскетбола. Соревнования.
11	11	Пионербол (6 ч.)	Передача и ловля мяча.	Инструктаж по Т.Б. 5 кл. Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра. 6 кл. Усиленная передача мяча и ловля двумя руками. Учебная игра. 7 кл. Совершенствование

			передачи мяча и ловли двумя руками. Учебная игра.
12	11	Передачи мяча.	5 кл. Передача мяча одной рукой от плеча, передача с ударом в пол с места и в прыжке с места. 6 – 7 кл. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
13	12	Нападающий удар (бросок).	5 кл. Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра. 6 кл. Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега одной рукой (бросок). Учебная игра. 7 кл. Совершенствование техники прямого нападающего “удара” через сетку с 2-3 шагов разбега одной рукой (бросок). Учебная игра.
14	12	Подача броском.	5 кл. Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра. 6 кл. Подача броском одной рукой из-за головы. Учебная игра. 7 кл. Совершенствование техники подачи броском одной рукой из-за головы. Учебная игра.
15	12	Эстафеты с мячом.	5 – 7 кл. Эстафеты с мячом. Учебная игра в пионербол.
16	12	Соревнования по пионерболу.	5 – 7 кл. Эстафеты с мячом. Учебная игра в пионербол (соревнования).

17	01	Волейбол (11 ч.)	Стойки и перемещения.	Инструктаж по Т.Б. 5 кл. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху над собой. 6 – 7 кл. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах, через сетку.
18	01		Передача мяча двумя руками сверху.	5 кл. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Спираль». 6 – 7 кл. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения и в движении. Подвижная игра «Спираль».
19	01		Верхняя и нижняя передача мяча.	5 кл. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча). 6 – 7 кл. Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку и в движении, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
20	01		Верхняя и нижняя передача мяча.	5 кл. Верхняя и нижняя передачи мяча на точность с места. Учебная игра в волейбол. 6 – 7 кл. Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол.
21	02		Верхняя и нижняя передача мяча.	5 кл. Верхняя и нижняя передачи мяча на точность с места. Учебная игра в волейбол. 6 – 7 кл. Верхняя и нижняя

			передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол.
22	02	Отбивание мяча кулаком через сетку.	5 кл. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». 6 – 7 кл. Отбивание мяча кулаком вблизи у сетки, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».
23	02	Нижняя подача мяча.	5 кл. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам. 6 – 7 кл. Нижняя боковая подача, передача мяча в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам.
24	03	Нижняя подача мяча.	5 кл. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам. 6 – 7 кл. Нижняя боковая подача, передача мяча в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам.
25	03	Прием мяча снизу.	5 кл. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием. 6 – 7 кл. Прием мяча снизу после подачи. Игра в тройках. Учебная игра с заданием.
26	03	Передачи мяча сверху и снизу.	5 кл. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с

				<p>перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>6 – 7 кл. Верхняя и нижняя передачи мяча. Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>
27	04		Соревнования по волейболу.	<p>5 – 7 кл. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. Соревнования по упрощенным правилам</p>
28	04	Бадминтон (7 ч.)	Виды жонглирования с воланом. Подставка. Плоские удары.	<p>Инструктаж по Т.Б.</p> <p>5 кл. Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>6 – 7 кл. Подставка в бадминтоне. Плоские удары.</p>
29	04		Виды жонглирования с воланом. Подставка. Плоские удары.	<p>5 кл. Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>6 – 7 кл. Подставка в бадминтоне. Плоские удары.</p>
30	04		Удары ракеткой. Поддача в одиночной игре.	<p>5 кл. Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.</p> <p>6 – 7 кл. Поддача в одиночной игре.</p>

31	04		Удары ракеткой. Поддача в одиночной игре.	5 кл. Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра. 6 – 7 кл. Поддача в одиночной игре.
32	05		Удары ракеткой. Поддача в одиночной игре. Тактические действия.	5 кл. Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», поддача в зону. Учебная игра. 6 – 7 кл. Основы бадминтона. Тактика в одиночных играх.
33	05		Удары ракеткой. Поддача в одиночной игре. Тактические действия.	5 кл. Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», поддача в зону. Учебная игра. 6 – 7 кл. Основы бадминтона. Тактика в одиночных играх.
34	05		Соревнования по бадминтону.	5 – 7 кл. Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.

5. Материально-техническое обеспечение.

- Дидактические материалы по основным разделам.
- Мультимедийный компьютер.
- Скамейка гимнастическая жесткая.
- Мячи: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный, малый мяч (мягкий), набивной, волан.
- Ракетки для бадминтона.
- Скакалки гимнастические.
- Стойки волейбольные универсальные.
- Кубики.
- Секундомер.

Список литературы:

1. «Твой олимпийский учебник» <http://chifk.ru/showolimp-uchebn-oap/2542/>
2. «Индивидуальные упражнения баскетболиста», Е.Р. Яхонтов; <https://spplib.ru/catalog/-/books/3414134-individual-nye-upraznenia-basketbolistaht>
3. Бадминтон России <http://badminton.hut.ru>
4. «Новогодние спортивные праздники», 2003 г.;
5. «Круговая тренировка», И.А. Гуревич;
6. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
7. Российский журнал «Физическая культура» <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>
8. Федерация волейбола <http://www.volley.ru>
9. Олимпийские игры <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html>
10. Видеоуроки для учителей <https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html>
11. Российская Спортивная Энциклопедия <http://www.libsport.ru/>
12. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.
13. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>