

**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 № 11 от 29.08.24г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Мир спортивных игр»
5-9 класс**

Составитель:

учитель физической культуры

МКОУ ООШ с. Мари-Малмыж

Малмыжского района

Кировской области

Заболотских Надежда Николаевна

с. Мари-Малмыж

2024 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 5-9 класса, 34 ч. в год, 1 час в неделю, срок реализации 2024 – 2025 учебный год.

1. Результаты освоения курса

В результате изучения данной программы обучающиеся получают 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.

Предметных результатов:

К концу обучения обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

2. Содержание программы

Название раздела	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность	Оборудование, оснащённость

<p>Баскетбол</p>	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. -Первые спортивные клубы в России. -Физическое самовоспитание. -Влияние физических упражнений на основные системы организма -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. 	<p>Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.</p>
-------------------------	---	--	--

Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в волейбол. -Судейство игры. -Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. -Правильная и неправильная осанка. - 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. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты: <ul style="list-style-type: none"> а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра. 	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, свисток.
Футбол, мини-футбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. -Первые спортивные клубы в России. -Краткий обзор развития футбола в России, за рубежом. -Влияние физических упражнений на основные системы организма. - Правила игры в мини-футбол, футбол. -Судейство игры. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение технике нападения. - Обучение технике ведения, ударов, финтов. - Обучение технике защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра. 	Футбольные мячи, свисток.

3. Ключевые воспитательные задачи

В физическом воспитании, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- воспитание понимания ценности жизни, здоровья и безопасности, личных усилий в сохранении здоровья, знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- воспитание неприятия к вредным привычкам (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Занятия проводятся в форме секции

4. Тематическое планирование с указанием количества часов

№ п/п	Основные виды деятельности	Количество часов
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучается в ходе занятия
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе занятия
3	Спортивно-оздоровительная деятельность: - баскетбол - волейбол - футбол, мини-футбол	 11 12 11
4	Всего	34

1. Календарно-тематический план

№ п/ п	Дата (ме- сяц)	Наименов ание раздела	Тема занятия	Содержание спортивно- оздоровительной деятельности
1/ 1	09	Баскетбол (11 часов)	Вводный инструктаж по т.б. Техника безопасности на занятиях по баскетболу Ведение мяча	Вводный инструктаж по т.б. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Первые спортивные клубы в России. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. История возникновения игры. Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. Ведение мяча со сменой ритма движения. Ведение мяча с изменением направления движения.
2/ 2	09		Ведение, ловля и передача мяча	Ведение мяча, ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача высоколетящего мяча. Передачи баскетбольного мяча на месте
3/ 3	09		Ведение, ловля и передача мяча	и в движении. Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. Передача мяча в движении приставным шагом. Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением..
4/ 4	09		Передвижение, финты, заслоны	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Эстафеты с ведением мяча. Игра «10 передач». Учебная игра
5/ 5	10		Броски мяча в кольцо.	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой. Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. Броски мяча в корзину после передач. Броски мяча в корзину

				со средней дистанции. Штрафной бросок. Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Учебная игра.
6/ 6	10		Обучение и совершенствование навыков бросков мяча.	Судейство игры. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.
7/ 7	10		Тактика игры в баскетбол.	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Быстрый прорыв (2:1).
8/ 8	10		Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов. Индивидуальные действия в нападении в игре.
9/ 9	10		Командные тактические действия в нападении и защите	Командные действия в нападении и защите. Командные действия в защите в игре. Зонная защита.
10 / 10	11		Совершенствование техники владения мячом.	Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча в корзину с трех секундной зоны, со средней и дальней дистанции, с двух шагов провой и левой рукой, с остановкой на две ноги и обманными движениями, после передач, со средней дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра.
11	11		Товарищес	Игра по упрощённым правилам мини-

/ 11			кие игры.	баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.
12 /1	11	Волейбол (12 часов)	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещение и стойки.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правильная и неправильная осанка. Судейство игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.
13 /2	12		Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
14 /3	12		Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	
15 /4	12		Подача мяча: нижняя	

			прямая, нижняя боковая, подача сверху.	
16 /5	12		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	
17 /6	12		Нападающ ий удар	Нападающий удар с подбрасывания самому себе, с подбрасывания партнером, в стену, через сетку.
18 /7	01		Нападающ ий удар	
19 /8	01		Нападающ ий удар	
20 /9	01		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирова ние.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
21 / 10	02		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирова	

			ние.	
22 / 11	02		Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.
23 / 12	02		Контрольные игры и соревнования.	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам.
24 /1	03	Футбол, мини-футбол (11 часов)	Краткая характеристика игровых видов спорта. Техника безопасности на занятиях внеурочной деятельности и по футболу.	Инструктаж по технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Краткий обзор развития футбола в России, за рубежом. Правила игры. Судейство игры.
25 /2	03		Ведение мяча. Передача мяча.	Бег с мячом по прямой. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Передача мяча в движении.
26 /3	03		Ведение мяча.	Обманные движения на скорости. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.
27 /4	04		Обыгрыш. Обводка.	Обыгрыш один на один. Обыгрыш быстро сближающегося защитника.

			Обводка защитников в изменяющейся обстановке.
28 /5	04	Отработка коротких передач.	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. Отработка различных коротких передач в движении. Отработка ответного паса в движении. Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперёд
29 /6	04	Техника безопасности на занятиях по футболу. Передвижение с мячом. Остановка мяча.	Короткая передача с лёта. Короткие передачи в движении. Ритмичная смена ног при выполнении передачи. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Обработка мяча и точность передачи. Отработка удара после розыгрыша стенки. Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта.
30 /7	04	Удар по движущемуся мячу.	Удар подъёмом. Удар в ворота по движущемуся мячу. Отработка ударов с обеих ног. Отработка ударов с острого угла. Ведение мяча с ударом.
31 /8	05	Игра головой	Удар в ворота после обводки. Отработка удара головой в падении. Удар головой на силу и точность. Удар головой в прыжке. Игра головой в обороне.
32 /9	05	Игра головой.	Игра головой с партнёром. Индивидуальная игра головой. Контроль мяча при игре головой. Игра головой в прыжке с разбега. Удар по воротам после передачи с фланга.

				<p>Удар по воротам головой после фланговой передачи.</p> <p>Передача мяча в движении назад удар партнёру.</p> <p>Поперечные передачи и завершение атаки в движении.</p>
33 / 10	05		<p>Финты.</p> <p>Игра вратаря.</p>	<p>Финт «ложный замах на удар».</p> <p>Финт «ложная остановка».</p> <p>Финт «пробрось мяч».</p> <p>Финт «уход с мячом».</p> <p>Финт «выпад в сторону».</p> <p>Финт «оставь мяч партнеру».</p> <p>Финт «переступание через мяч».</p> <p>Игра вратаря: Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга.</p> <p>Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи.</p> <p>Подбор катящегося мяча.</p> <p>Ловля мяча после сильного удара на уровне груди.</p> <p>Введение катящегося мяча в игру.</p> <p>Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча.</p>
34 / 11	05		<p>Эстафеты и соревнования.</p>	<p>Групповые упражнения. Соревнования.</p>

Материально-техническое обеспечение.

- Дидактические материалы по основным разделам.
- Мультимедийный компьютер.
- Скамейка гимнастическая жесткая.
- Мячи: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный, малый мяч (мягкий), набивной.
- 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://spbplib.ru/catalog/-/books/3414134-individual-nye-upraznenia-basketbolistaht>
3. «Новогодние спортивные праздники», 2003 г.;
4. «Круговая тренировка», И.А. Гуревич;
5. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
6. Российский журнал «Физическая культура» <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>
7. Федерация волейбола <http://www.volley.ru>
8. Олимпийские игры <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html>
9. Видеоуроки для учителей <https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html>
10. Российская Спортивная Энциклопедия <http://www.libsport.ru/>
11. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>.
12. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>