

Администрация МО ГО «Долинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское  
Долинского района Сахалинской области

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское  
\_\_\_\_\_ И. Б. Бушаева  
Приказ от 30.08.2023 г. № 275-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Внеурочной деятельности

Спортивные игры  
(наименование курса)

интеллектуальное и социокультурное  
(направление развития личности школьника)

5-9 классы  
(класс)

Срок реализации:  
2023-2024 учебный год

Кудряшова Ксения Геннадьевна

с. Стародубское  
2023 г.

## Содержание учебного предмета<sup>1</sup>

### 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 Тину, 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 - 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

**Общая физическая подготовка:** упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, полуприсяде, в присяде, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30 и 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в высоту до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, запугивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальности отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стока на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

**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. Броски 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 принятиях 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 туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Футбол. 1. Основы знаний:** утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

---

<sup>1</sup> [РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивные игры» на уровне начального общего/основного общего образования | Рабочая программа по физкультуре \(5 класс\): | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](https://nsportal.ru)

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

#### 7 класс

**Общая физическая подготовка:** упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30-50 метров. Бег с высокого старта на 30-50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, в дину с места и с разбега, прыжки в высоту, запугивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Броски набивного мяча. Силовые упражнения: лазание, подтягивание, переворот в упор. Упражнения с гантелями.

**Баскетбол. 1. Основы знаний:** антропометрические измерения. Питание его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия. Закаливание организма.

**2. Специальная подготовка:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Доля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой и 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 мячей», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

**Волейбол. 1. Основы знаний:** основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

**2. Специальная подготовка:** приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Футбол. 1. Основы знаний:** различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

**2. Специальная подготовка:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводной предметов. Подвижные игры: «Передал-садись», «Передай мяч головой».

#### 8 класс

**Общая физическая подготовка:** упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30-50 метров. Бег с высокого старта на 30-50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, в дину с места и с разбега, прыжки в высоту, запугивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Броски набивного мяча. Силовые упражнения: лазание, подтягивание, переворот в упор. Упражнения с гантелями.

**Баскетбол. 1. Основы знаний:** взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

**2. Специальная подготовка:** повороты на месте. Остановка прыжком и двумя шагами в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной 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. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

**2. Специальная подготовка:** приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасываем на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяч 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 в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводной предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по уроненным правилам (мини-футбол).

### 9 класс

**Общая физическая подготовка:** упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30-50 метров. Бег с высокого старта на 30-50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Игры с мячом, 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. Легкоатлетические упражнения,

**Баскетбол. 1. Основы знаний:** взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения

**2. Специальная подготовка:** повороты на месте. Осанка прыжком и двумя шагами в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное движение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

**Волейбол. 1. Основы знаний:** приёмы 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 приёма мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и в защите. Подвижные игры.

**Футбол. 1. Основы знаний:** правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роит капитана команды, его права и обязанности. Пояснение к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Виды соревнований. Система розыгрыша.

**2. Специальная подготовка:** упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для развития быстроты. Бег прыжками, челночный бег, бег «змейки». Упражнения для развития ловкости, для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

### Планируемые результаты

#### *Личностные результаты*

1. Определить и высказать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагогов, как поступить.

## **Метапредметные**

### ***Регулятивные***

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
2. Проговаривать последовательность действий.
3. Учить высказывать свое предположение на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

### ***Познавательные***

1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
2. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
3. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### ***Коммуникативные***

1. Ученик донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
2. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
3. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
4. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### ***Оздоровительные результаты***

1. Осознание учащимися необходимости заботы о своем 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.
2. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## **Предметные результаты**

1. Развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники.
2. Дальнейшее укрепление здоровья.
3. Гармоничное физическое развитие.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки.
5. Повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых физических качеств.
6. Приобретение соревновательного опыта; развитие общей выносливости.
7. Рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
8. Рационально планировать режим дня.
9. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
10. Правильный выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

