

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»  
(МБОУ «СОШ № 9»)**

**СОГЛАСОВАНО**  
педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 9»  
(протокол от 29.08.2022 № 1)

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора МБОУ «СОШ № 9»  
от 30.08.2022 года № 01-04-ОД

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
по учебному курсу «Спортивные игры»**

(для 5-8 классов)

**Разработал:**  
педагог внеурочной деятельности  
Кириакиди В.В.

г. Ханты-Мансийск, 2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 287 (с изменениями и дополнениями);

2. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 9».

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ

спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;  
популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;  
формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям  
спортивными играми;

обучение технике и тактике спортивных игр;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-  
силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

воспитание моральных и волевых качеств.

Согласно действующему в МБОУ «СОШ № 9» плану внеурочной деятельности программа реализуется в объеме 102 часа на уровне основного общего образования:

- 5 классы - 34 часа в год (1 час в неделю);
- 6-7 классы - 34 часа в год (1 час в неделю);
- 8 классы - 34 часа в год (1 час в неделю).

Занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность составляет 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Содержание программы предполагает изучение основ спортивной игры баскетбол и дается в трех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке входит в каждое занятие курса.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

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:

формирование культуры здоровья - отношения 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 осознания 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.Смыслообразование	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.Классификации 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 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 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.

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания о:**

значении спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма

занимающихся;

правилах безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

названиях разучиваемых технических приемов игр и основы правильной техники;

наиболее типичных ошибках при выполнении технических приемов и тактических действий;

упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основном содержании правил соревнований по спортивным играм;

жестах судьи спортивных игр;

игровых упражнениях, подвижных играх и эстафетах с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

выполнять технические приемы и тактические действия;

контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»:**

стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**Способы проверки результатов:**

диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

участие в соревнованиях;

сохранность контингента.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся.

### 5 класс

#### **Основы знаний о физкультурной деятельности**

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Проведение игр волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

#### **Физическое совершенствование на материале спортивных игр:**

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств (в процессе занятий):

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками

в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами;

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г.), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

### **6-7 классы**

#### ***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита.

#### ***Баскетбол***

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Товарищ и друг. В чем сила командной игры. Физические упражнения - путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой, с отражением от щита с места, после ведения и остановки); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Остановка прыжком. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Летает - не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами; эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

## 8 классы

### **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 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий.

Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 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 1 кг. Упражнения с гантелями.

### **Баскетбол**

*Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. *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. Ведение 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. 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 одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	Разделы программы	Всего часов	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="https://www.school-collection.edu.ru">https://www.school-collection.edu.ru</a> ;	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать общепринятые
2.	Баскетбол	15	Российская электронная школа <a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a>	
2.1	Прыжок с двух шагов	5		
2.2	Передачи мяча	2		
2.3	Игра по упрощенным правилам	8		
3.	Волейбол	7		
3.1	Передача мяча сверху, снизу	4		



3.2	Игра «Пионербол»	3	нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений; применение интерактивных форм работы с обучающимися; включение игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
4.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	
5.	<b>Тестирование</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

#### 6-7 классы

№	Дата	Тема занятия	Основное содержание занятия	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		<b>ОФП в процессе занятий</b>		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="https://www.school-collection.edu.ru">https://www.school-collection.edu.ru</a> ; Российская электронная школа <a href="https://www.resheba.edu.ru">https://www.resheba.edu.ru</a>	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать
			<b>Баскетбол</b>		
			<i>Технические действия:</i>		
1		Техника безопасности на занятиях. Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		
2		Остановка двумя руками и прыжком.			
3					
4		Повороты без мяча и с мячом.			
5					
6		Комбинация из элементов техники передвижений			

7 8 9 10		Ловля мяча и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	<p>общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений; применение интерактивных форм работы с обучающимися; включение игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе</p>
11 12 13 14		Ведение 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.	
15 16 17 18		Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра	
19 20		Подвижные игры на базе баскетбола	Подвижные игры на базе баскетбола («Школа мяча», «Гонка мяча», «Охотники и утки» и т.п.).	
			<b>Тактические действия:</b>	
21 22 23 24		Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	

25 26 27 28		Игра в нападении	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
29 30 31 32		Игра по упрощенным правилам баскетбола	Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		
33		Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.		
34		Участие в соревнованиях	Привлечение к участию в школьных соревнованиях. Игра по правилам баскетбола.		

### 8 классы

№	Дата	Тема занятия	Основное содержание занятия	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		<b>ОФП в процессе занятий</b>		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="https://www.school-collection.edu.ru/">https://www.school-collection.edu.ru/</a> ; Российская электронная школа	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися
			<b>Баскетбол</b>		
			<b>Технические действия:</b>		
1 2		Техника безопасности на занятиях. Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка		

3 4	Остановки баскетболиста	двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	( <a href="https://www.reshe.edu.ru">https://www.reshe.edu.ru</a> )	требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности;
5 6 7 8	Передачи мяча	Ловля и передача		
9 10 11 12	Ловля мяча			побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений;
13 14 15 16	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным защитником ведущей и не ведущей рукой.		применение интерактивных форм работы с обучающимися; включение игровых процедур с целью поддержания мотивации
17 18 19 20	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием.		обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
		Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.		
		<b>Тактические действия:</b>		
21 22 23 24	Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		

25 26 27 28 29	Игра в нападении	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков, в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1, 3:2).</p> <p>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», в нападение и защите через «заслон».</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p>
30 31 32	Игра по упрощенным правилам баскетбола	Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
33	Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
34	Участие в соревнованиях	Игра по правилам Участие в школьных соревнованиях.