

<b>Рассмотрено</b> Руководитель ШМО М.Р. Газарова  Протокол №1 От 30 августа 2022 г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора школы по УВР  И.А. Кузнецова 31 августа 2022 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МОУ «СОШ №4 им. С.П. Королева» С В. Киркин Приказ № 359-од От 01 сентября 2022 г.
---	---	--

**Рабочая программа  
по внеурочной работе  
кружок «Спортивные игры»**

7-8 классы

учителя физической культуры

Щербаковой Натальи Вячеславовны

на 2022-2023 учебный год

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 31.08.2022 г.

## **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

Срок реализации – 1 год (34 часа)

Направления развития личности: спортивно-оздоровительное.

Форма реализации курса – спортивная секция.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 7-8 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, концепцией физического воспитания, учебной программой и предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*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.

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).

## **1.1. Личностные планируемые 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 исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

## **1.2. Метапредметные планируемые 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.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"><li>- самоопределение;</li><li>- самообразование.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- соотнесение известного и неизвестного;</li><li>- планирование;</li><li>- оценка;</li><li>- способность к волевому</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- формулирование цели;</li><li>- выделение необходимой информации;</li><li>- структурирование;</li><li>- выбор</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;</li><li>- постановка</li></ul>

	усилию.	эффективных способов решения задачи; -рефлексия; - анализ и синтез; - сравнение; - классификация; - действия постановки и решения проблемы.	вопроса; - разрешение конфликтов.
--	---------	--	--------------------------------------

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

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

### **7 класс**

#### ***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 3х10 метров, 6х10 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. Силовые

упражнения: подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и 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. 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.

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

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. 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 вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

## **8 класс**

### ***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 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 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. Силовые упражнения: подтягивание сериями, переворот в упор. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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 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.

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### ***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

подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

**Формы организации** - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности** Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

### Тематическое планирование

#### 7 класс (35 часов)

№ п\п	Тема	Содержание	Количество часов
<b>ОФП (2 часа)</b>			
1.	ОФП. Бег.	Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий.	2
<b>Баскетбол (15 часов)</b>			
2.	Стойки и перемещения.	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).	1
3.	Остановки баскетболиста.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1
4.	Передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1
5.	Ловля мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1

6.	<b>Ведение мяча.</b>	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 сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	2
7.	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	2
8.	Игра в защите.	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
9.	Игра в нападении.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
10.	Тестирование.	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
11.	Участие в соревнованиях.	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.	2

**ОФП (2 часа)**

12.

ОФП. Прыжки и метание.

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.

2

**Волейбол (15 часов)**

13.

Индивидуальные тактические действия в нападении.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.

2

14.

Индивидуальные тактические действия в защите.

Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.

2

15.

Закрепление техники передачи.

Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.

2

16.

Верхняя прямая подача.

Верхняя прямая подача

2

17.

Закрепление техники приема мяча с подачи.

Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.

4

18.

Подвижные игры и эстафеты.  
Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.

3

**ОФП (1 час)**

19.	ОФП. Метание малого мяча (контроль).	Метание малого мяча на дальность и в цель.	1
-----	--------------------------------------	--	---

## 8 класс

№ п\п	Тема	Содержание	Количество часов
<b>ОФП (2 часа)</b>			
1.	ОФП. Бег.	Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий.	2
<b>Баскетбол(15 часов)</b>			
2.	Стойки и перемещения.	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).	1
3.	Остановки баскетболиста.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1
4.	Передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.	1
5.	Ловля 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 сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
6.	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 сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	2

7.	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.	2
8.	Игра в защите.	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
9.	Игра в нападении.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Тактика свободного нападения.	2
		Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Нападение быстрым прорывом(3:2).  Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон».	
10.	Диагностирование и тестирование.	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
11.	Участие в соревнованиях.	Игра по правилам мини-баскетбола.  Участие в соревнованиях.	2
<i>ОФП (2 часа)</i>			
12.	ОФП. Бег	Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут.	2

## Волейбол(15 часов)

		<b>ОФП (1 час)</b>	
13.	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)	2
14.	Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	3
15.	Совершенствование верхней прямой подачи.	Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.	2
16.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	2
17.	Двусторонняя учебная игра.	Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	2
18.	Одиночное блокирование.	Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите.	2
19.	Страховка при блокировании.	«Доигрывание» мяча.	2
20.	ОФП. Силовые упражнения (контроль).	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1

славу  
 У «СОШ  
 юрлева»  
 З. Киркин  
 2022 г.