

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Селтинского района

МОУ «Новомоньинская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО

Учителей гуманитарных предметов

 Евграфова Р.Н.
протокол № 1
от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Евграфова Р.Н.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы



 Эшмакова Г.А.

Приказ № 220
от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

(для 5-9 классов)

Руководитель: Лимонов Николай Тимофеевич,
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу. Каждая спортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели. Баскетбол развивает точность при метании мяча, с максимальным отклонением от цели на 20 сантиметров. Если говорить про спортивные игры то каждая игра имеет свой сюжет, а исходя из сюжета и правил выходит, что каждая спортивная игра имеет и свою тактику. Отсюда делаем вывод, что помимо физических качеств спортивные игры способствуют развитию таких «нефизических» качеств как логика, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию, то есть, развивают человека умственно. Кроме того, в спортивных играх помимо общей физической подготовки и технической стороны обязательно должна присутствовать как теоретическая так тактическая подготовка. Причем, последней уделяется не меньше времени в подготовке, чем общей физической.

Спортивные игры способствуют развитию быстроты, силы, ловкости и специальной выносливости к выполнению работы переменной мощности. Большой объем тренировочных нагрузок требует также развития общей выносливости.

Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми разнообразны. Сложность их обусловлена тем, что спортсмен должен вести мяч, выполнять передачи и другие игровые приемы непосредственно в момент быстрого передвижения по площадке. В спортивных играх, как в других видах спорта, необходима автоматизация двигательных навыков. Чем она выше, тем эффективнее деятельность спортсмена. Автоматизировано должны осуществляться отдельные игровые приемы.

Занятия спортивными играми совершенствуют подвижность нервных процессов. Подвижность нервных процессов необходима не только для быстрой смены структуры и темпа движений, но и для соответствующего изменения деятельности органов дыхания и кровообращения.

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**:

1. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
2. популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
3. формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
4. обучение технике и тактике спортивных игр;
5. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
7. воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса в плане внеурочной деятельности

На изучение курса отводится по 1 часу в неделю в 5-9 классах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения курса «Спортивные игры» станут:

- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- интерес к прогулкам на природе; подвижным играм; участию в спортивных соревнованиях; физкультурно-оздоровительных мероприятиях; занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог со сверстниками, другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Метапредметными результатами освоения курса «Спортивные игры» станут: – умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;

- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5

КЛАСС

1. Баскетбол

1. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.
2. Остановка двумя руками и прыжком.
3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
5. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

7. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

2. Волейбол

1. Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи

2. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.

3. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.

4. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

5. Прием мяча. Прием подачи.

6. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

7. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

8. Подвижные игры, эстафеты с мячом.

3. Футбол

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

2. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой.

3. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

4. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. 5.

Игра в мини-футбол.

6 КЛАСС 1. Подвижные

игры 1. Игры с бегом

2. Игры с метанием 3.

Игры с прыжками

2. Баскетбол

1. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.

2. Остановка двумя руками и прыжком.

3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

5. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

7. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

3. Волейбол

1. Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи

2. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.

3. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.

4. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).

5. Прием мяча. Прием подачи.

6. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

7. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

8. Подвижные игры, эстафеты с мячом.

4. Футбол

1. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

3. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой.

4. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

5. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

6. Игра в мини-футбол.

7. Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).

5. Подвижные игры

1. Игры с бегом

2. Игры с метанием

3. Игры с прыжками

7 КЛАСС

1. Формирование системы знаний о ЗОЖ. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок и здорового питания.

2. Подвижные игры: «мяч среднему», «Двумя мячами через сетку», «Не дай мяч водящему», «Перестрелка».

3. Волейбол. Правила и тактика игры. Игры с передачами мяча: «Передачи в движении», «Вызов номеров», «мяч среднему с помощью волейбольных передач», «Не урони мяч», «Поймай и передай», «Лапта волейболистов»

3. Баскетбол. Правила игры. Игра в мини-баскетбол по правилам. Подвижные игры: «мяч среднему с помощью баскетбольных передач», «Передал – садись», «Гонка мяча по кругу», «Не давай мяч водящему», эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, «борьба за мяч», «С двумя мячами навстречу»

4. Футбол. Правила игры. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры: «За мячом противника», «Быстрее к флажку», «мяч среднему с помощью футбольных передач», «Попади в цель»

5. Бадминтон. Хваты ракетки, передача и подача волана через сетку. Игра в бадминтон

8 КЛАСС

1. Формирование системы знаний о ЗОЖ. Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок.

2. Подвижные игры: «Паутина», «Третий лишний», «Охрана перебежек», «Перестрелка».

3. Волейбол. Правила и тактика игры. Игры с передачами мяча: «Не урони мяч», «Вызов номеров», «Поймай и передай», «Передачи в движении», «Лапта волейболистов»

4. Баскетбол. Правила игры. Игра в мини-баскетбол по правилам. Подвижные игры: «Передал – садись», «Гонка мяча по кругу», «Не давай мяч водящему», эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, «борьба за мяч», «Гонка игроков, ведущих мяч», «С двумя мячами навстречу»

5. Футбол. Правила игры. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам. Подвижные игры: «За мячом противника», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Попади в цель»

6. Гандбол. Правила игры. Игра в гандбол по упрощённым правилам. Подвижные игры: «Летающий мяч», «Перехвати мяч», «Охотники и зайцы», «Попади в мяч», «Кто больше забросит мячей»

7. Бадминтон. Хваты ракетки, передача и подача волана через сетку. Игра в бадминтон

9 КЛАСС

1. Формирование системы знаний о ЗОЖ. Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок.
2. Подвижные игры »Паутина», «Третий лишний», «Охрана перебежек», «Перестрелка», «Мяч с четырех сторон».
3. Волейбол. Правила и тактика игры. Игры с передачами мяча: «Летучий мяч», «Мяч об стену», «Лапта волейболистов», «Вышибалы через сетку».
4. Баскетбол. Правила игры. Игра в мини-баскетбол по правилам. Подвижные игры: «Мяч за черту», «Мяч с четырех сторон», эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, «Мяч ловцу», «Наперегонки с мячом».
5. Футбол. Правила игры. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Ножной мяч в кругу», «Сквозь защиту противника», эстафеты с ведением мяча ногами.
6. Гандбол. Правила игры. Игра в гандбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Летающий мяч», «Перехвати мяч», »Охотники и зайцы», «Попади в мяч», «Кто больше забросит мячей».
7. Бадминтон. Хваты ракетки, передача и подача волана через сетку. Игра в бадминтон.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

Содержание	Кол-во часов
Формирование системы знаний о ЗОЖ	2
Баскетбол	11
Передача мяча	2
Ведение мяча	2
Броски мяча в корзину	2
Игры на основе баскетбола	5
Волейбол	11
Передача мяча	2
Прием мяча	2
Подача мяча	2
Игры на основе волейбола	5
Футбол	10
Передача и ведение мяча	2
Остановка мяча	2
Удары по воротам	2
Игры с элементами футбола	4
ВСЕГО:	34

6 КЛАСС

Содержание	Кол-во часов
Формирование системы знаний о ЗОЖ	1
Подвижные игры	6
Игры с элементами бега	2
Игры с метанием	2
Игры с прыжками	2
Баскетбол	9
Передача и ведение мяча	2
Броски мяча в корзину	2
Игры на основе баскетбола	5
Волейбол	9
Передача мяча	2
Прием и подача мяча	2
Игры на основе волейбола	5
Футбол	9
Передача и ведение мяча	2
Остановка мяча.	2
Удары по воротам	2
Игры с элементами футбола	3
ВСЕГО:	34

7 КЛАСС

Содержание	Кол-во часов
Основы знаний о подвижных и спортивных играх	2
Подвижные игры	10
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)	12
Бадминтон	8
ВСЕГО:	34

8 КЛАСС

Содержание	Кол-во часов
Формирование системы знаний о ЗОЖ	1
Подвижные игры	6
Игра перестрелка	3
Игра в бадминтон	3
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол)	27
Игра в футбол	6
Игра в баскетбол	6
Игра в волейбол	6
Игра в гандбол	3
Игры по выбору	6
ВСЕГО	34

9 КЛАСС

Содержание	Кол-во часов
Формирование системы знаний о ЗОЖ	1
Подвижные игры	6
Игры: перестрелка, веселые старты, снайпер	3

Игра в бадминтон	3
Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол)	27
Игра в футбол	6
Игра в баскетбол	6
Игра в волейбол	6
Игра в гандбол	3
Игры по выбору	6
ВСЕГО	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п Наименование раздела, темы

Дата

Раздел: «Баскетбол»

1 Правила ТБ. Стойки игрока, перемещения в стойке.

Ловля и передача мяча на месте и в движении

2 Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол

3 Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра в баскетбол

4 Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол

5 Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Раздел: «Волейбол»

6 Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.

Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол

7 Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол с элементами волейбола

8 Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.

Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя боковая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Игра в пионербол с элементами волейбола

9 Игра по упрощённым правилам в волейбол.

10 Игра по упрощённым правилам в волейбол.

11 Игра по упрощённым правилам в волейбол.

12 Игра по упрощённым правилам в волейбол.

Раздел: «Футбол»

13 Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке. Игра в мини-футбол

14 Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-футбол

15 Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча Игра в мини-футбол

16 Игра по упрощённым правилам в мини-футбол 17

Игра по упрощённым правилам в мини-футбол

6 КЛАСС

7 KJACC

№ п/п	Содержание	Дата
1	Игра «Мяч среднему» , пионербол	
2	Игра «двумя мячами через сетку»	
3	Игры с метанием (вышибалы, сильный бросок, вышибалы с четырех сторон)	
4	Игра перестрелка	
5	Игра «двумя мячами через сетку»	
6	«Эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину»	
7	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
8	Игра «двумя мячами через сетку»	
9	Игра в волейбол	
10	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
11	Игры с элементами баскетбола	
12	Игра «мяч среднему» с элементами футбола	
13	Игра в мини-футбол, пионербол	
14	Игра в мини-футбол	
15	Эстафеты с бегом, прыжками	
16	Игра в бадминтон	
17	Игра в бадминтон	

8 КЛАСС

№ п/п	Содержание	дата
1	Игра в футбол	
2	Игра перестрелка	
3	Игра в волейбол	
4	Игра в бадминтон	
5	Игра перестрелка	
6	Игра «Передача в движении» Игра в волейбол	
7	Игра «Пасовка волейболистов» Игра в волейбол	
8	Эстафета с ведением и бросками мяча в корзину. Игра в баскетбол	
9	Игра «Два мяча через сетку» Игра волейбол	
10	Игра в бадминтон	
11	Игра в футбол	
12	Игра «За мячом противника» .Игра в гандбол	
13	Игра в мини-баскетбол	
14	Игра «Борьба за мяч» Игра в баскетбол	
15	Игра «Мяч капитану» Игра в баскетбол	
16	Игра в бадминтон	
17	Игра по выбору	

9 КЛАСС

№ п/п	Содержание	Дата
1.	Игра в волейбол. Игра «Мяч об стену»	
2. 3.	Игра в бадминтон	
4. 5.	Игра в бадминтон	
6. 7.	Игра в волейбол. Игра «Не урони мяч»	
8. 9.	Игра «Мяч за черту» Игра в баскетбол	
	Игра в футбол. Игра «Летающий мяч»	
10.	Игра перестрелка	
11.	Игра »Попади в мяч» Игра в гандбол	
12. 13.	Эстафета с ведением и бросками мяча в корзину. Игра в баскетбол	
14.	Игра «Перехвати мяч» Игра в гандбол	
15.	Игра «Два мяча через сетку» Игра волейбол	
16.	Игра «Мяч в центр» Игра в баскетбол	
17.	Игра в волейбол	
	Игра в мини-баскетбол	
	Игра «Мяч с четырех сторон» Игра в баскетбол	
	Игра «Ловкая подача» Игра в волейбол	
	Игра по выбору	

