

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОС. ОКТЯБРЬСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КИНЕЛЬСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА А.И. КОЛДУНОВА

Адрес: 446432, Россия, Самарская обл., Кинельский р-н, пос. Октябрьский,
ул. Школьная, 1 Телефон: 89277172743;

Принято
на Педагогическом совете
протокол № 1
от «31»августа 2021 г.

Проверено
ответственный за
организацию УВР в школе
_____/_____/_____
«31»августа2021 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
пос. Октябрьский
_____А.П. Подоляк
Приказ № 382-ОД
«31»августа 2021 г.

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Спортивные игры»

Уровень программы:
основное общее образование

Классы: 5-8

5 класс – 34 часов,

6 класс –34 часов,

7 класс - 34 часов,

8 класс - 34 часов.

Программа составлена на основе: «Примерные программы внеурочной деятельности начальное и общее образование» под редакцией А.В. Горского, М, Просвещение.

Составитель: Подоляк А.П.

п. Октябрьский 2021 г.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

- вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- формируется начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения программы внеурочной деятельности должны отражать: понимание роли и значения физической культуры
в формировании личностных качеств,
- в активном включении в здоровый образ жизни,
- в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять, формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятия;

- Учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Раздел 2. «Содержание курса внеурочной деятельности »

2.1. Согласно программе на изучение курса внеурочной деятельности в 5-8 классах.

- Программа рассчитана на четыре года обучения 136 ч (1ч. в неделю).

- Форма проведения внеурочной деятельности «Спортивные игры » - секция.

- Промежуточная аттестации по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» проводится в форме соревнования – игра «Баскетбол».

Всего	136
По классам	
5	34
6	34
7	34
8	34
Количество часов, выделяемое учебным планом ГБОУ СОШ пос. Октябрьский	136
По классам	
5	34
6	34
7	34
8	34

2.2 Основное содержание тем (по классам)

5 класс, первый год обучения.

Раздел 1. Основы знаний (1 час)

- Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми.

Общая и специальная физическая подготовка. Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. Контрольные упражнения и тесты физической подготовленности.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки (5 часов)

Раздел 3. Подвижные командные игры (4 часа)

- «Мяч капитану»,
- «Охотники и утки»,
- «Перестрелка»,
- «Летающий мяч».

Раздел 4. Баскетбол (13 часов)

- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Остановка двумя шагами. Повороты без мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

- Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока.

- Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Передача мяча двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.

- Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча двумя руками от груди без сопротивления.

- Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча.

- Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Овладение тактическими действиями. Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

- Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.
- На знания о физической культуре. Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционно-нападение). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.
- На овладение организаторскими способностями. Организация и проведение подвижных игр, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- Самостоятельные занятия. Упражнения на совершенствование координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля.

Раздел 5. Развитие двигательных способностей (2 часа)

Раздел 6. Комплексы упражнений (7 часа)

- Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля.
- Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).
- Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).
- Легкоатлетические упражнения. Минутный бег. Бег с ускорением до 40м.
- Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».
- Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии.
- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.
- Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.

Раздел 7. Соревнования (2 часов)

- Принять участие в двух соревнованиях.

- Контрольные игры и соревнования.

6 класс, второй год обучения.

Раздел 1. Основы знаний (1 час)

- История развития баскетбола. Правила личной гигиены.
- Основные технические приемы. Организация и подготовка соревнований.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки (5 часов)

Раздел 3. Подвижные командные игры (4 часа)

- «Охотники и утки»,
- «Перестрелка»,
- «Летающий мяч»,
- «Мяч среднему»,
- «Перетяни через черту»,
- «Вызывай смену».

Раздел 4. Баскетбол (13 часов)

- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

- Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления.

- Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы.

- Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места. Бросок после остановки.

- Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2.

- Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

- Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Tактическая подготовка. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

- Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

- На знания о физической культуре. Терминология; техника ловли, передачи,

ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом).

- На овладение организаторскими способностями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию баскетбола.

- Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.

Раздел 5. Развитие двигательных способностей (2 часа)

Раздел 6. Комплексы упражнений (2 часа)

- Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

- Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.

- Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами.

- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40м. Повторный бег 3х20- 30м. Бег 60м с высокого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м.

- Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

- Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8, 10м.

- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов.

- Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.

Раздел 7. Соревнования (7 часов)

- Принять участие в двух-трех соревнованиях.

- Контрольные игры и соревнования.

- Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

7 класс третий год обучения

Раздел 1. Основы знаний (1 час)

1.1.Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской

Федерации на современном этапе.

1.2. История развития российского баскетбола.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки (5 часов)

Раздел 3. Подвижные командные игры (4 часа)

- «Борьба за мяч»,
- «Городки»,
- «Бабки»,
- «Лапта».

Раздел 4. Баскетбол (13 часов)

- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
- Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника.
- Овладение техникой ловли и передачи мяча. Передача мяча со сменой мест в движении.
- Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после ведения, ловли, с пассивным сопротивлением.
- Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча.
- Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола.
- Тактическая подготовка. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
- Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Зонная защита 3:2, 2:3.
- На знания о физической культуре. Терминология; техника ловли, передачи, ведение мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зона). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.
- На овладение организаторскими способностями. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

- Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию баскетбола. Правила самоконтроля.

Раздел 5. Развитие двигательных способностей (2 часа)

Раздел 6. Комплексы упражнений (2 часа)

- Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке.

- Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

- Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 50м. Повторный бег 3x20- 30м, 3x30-40м. Эстафетный бег с этапами до 50м. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Кросс до 3км.

- Подвижные игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы».

- Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.

- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии.

Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге.

- Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-3кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-30 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (30м).

Раздел 7. Соревнования (7 часов)

- Принять участие в трех-четырех соревнованиях.

- Контрольные игры и соревнования.

- Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

8 класс, четвертый год обучения.

Раздел 1. Основы знаний (1 час)

- Оказание доврачебной помощи.
- Правила баскетбола.
- Техника и тактика спортивной игры.
- Жесты судей.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки (5 часов)

Раздел 3. Подвижные командные игры (4 часа)

- «Борьба за мяч»,
- «Городки»,
- «Бабки»,
- «Лапта».

Раздел 4. Баскетбол (13 часов)

- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
- Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.
- Овладение техникой ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола; двумя – от головы в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
- Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.
- Освоение индивидуальных защитных действий. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
- Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
- Нападение быстрым прорывом (3:2). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.
- Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от щита.

Раздел 5. Развитие двигательных способностей (2 часа)

Раздел 6. Комплексы упражнений (2 часа)

- Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

- Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах на сопротивление.
- Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.
- Легкоатлетические упражнения. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х40-50м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 80м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.
- Подвижные игры: «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».
- Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- Бег с остановками и с резким изменением направления. Бег с набивными мячами в руках (массой от 3кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.
- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.
- Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-40 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-60м).

Раздел 7. Соревнования (7 часов)

- Принять участие в пяти соревнованиях.
- Контрольные игры и соревнования.
- Разбор проведённых игр.
- Устранение ошибок.