

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 22 города Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области

**Рассмотрена**

на заседании методического  
объединения учителей  
физической культуры, ОБЖ,  
технологии, ИЗО

**Проверена**

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.А.Мельникова  
29.08.2022

**Утверждена**

Директор ГБОУ СОШ № 22  
г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ Л.Д. Зубова  
Приказ №152/ОД от 29.08.2022

Протокол №1 от 26.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
***спортивно-оздоровительного***  
***направления***  
**«Спортивные игры»**  
**5-9 класс**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивным играм для 5-9 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ( Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Министерством России 01.02.2011 г. № 19644, на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013), примерной образовательной программы основного общего образования. (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ №22 г. Сызрани на основе программы по физической культуре 5-9 класс автора М.Я. Виленского , В.И.Ляха Москва, «Просвещение», 2019год

Рабочая программа по внеурочной деятельности изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 340 ч): в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета** **Метапредметные, личностные и предметные результаты**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## Содержание программы

### 5-7 класс

#### Баскетбол -12 ч

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.** История баскетбола.

Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойка игрока. Перемещение 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.

**Освоение ловли и передач мяча.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

**Освоение техники ведения 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.

**Овладение техникой бросков мяча.** Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинация из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

#### Гандбол-10ч

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.** История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком 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).

**Освоение ловли и передач мяча.** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками

на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча

**Освоение техники ведения мяча.** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Овладение техникой бросков мяча.** Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча. Игра вратаря

**Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

Позиционное нападение с изменением позиций.

Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-гандбола

## **Волейбол- 12 ч**

**Краткая характеристика вида спорта.** Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Освоение техники приема и передач мяча.** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).**

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые упражнения.

**Развитие выносливости.** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменение направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

**Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

**Овладение организаторскими умениями.** Организация и проведения подвижных игр и игровых заданиях, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Футбол -34 ч**

**Краткая характеристика вида спорта .Требования к технике безопасности.**

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Освоение ударов по мячу и остановок мяча.** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Овладение техникой ударов по воротам.** Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.

## **Содержание программы**

### **8-9 класс**

### **Баскетбол -12 ч**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение ловли и передачи мяча.** Закрепление техники ловли и передач мяча.

**Освоение техники ведения мяча.** Закрепление техники ведения мяча.



Овладение техникой бросков мяча. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

**Освоение тактики игры.** Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

#### **Гандбол-10ч**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение ловли и передачи мяча.** Закрепление техники ловли и передач мяча.

**Освоение техники ведения мяча.** Закрепление техники ведения мяча.

**Овладение техникой бросков мяча.** Совершенствование техники бросков мяча.

Семиметровый штрафной бросок. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

**Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.** Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам гандбола.

#### **Волейбол 12 ч.**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Совершенствование техники

передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение техники приёма и передач мяча.** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

**Развитие координационных способностей ( ориентирование в пространстве, реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).** Совершенствование координационных способностей.

**Развитие выносливости.** Совершенствование выносливости.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Обучение технике прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

**Освоение тактики игры.** Закрепление обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры; с техника, ловля тактика нападений (**быстрый прорыв**, расстановка **игроков**, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Овладение организаторскими умениями.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой .игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Футбол -34 ч**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение ударов по мячу и остановок мяча.** Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Техника ударов по мячу и остановка мяча.

**Освоение техники ведения мяча.**

**Овладение техникой ударов по воротам.**

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование техники владения мячом.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

**Формы проведения занятий и виды деятельности**

1. Однонаправленные занятия
2. Комбинированные занятия
3. Игровые занятия
4. Соревновательные занятия

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****5 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
2	<b>Гандбол</b>	<b>10</b>
3	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
4	<b>Футбол</b>	<b>34</b>
5	Всего	68

**6 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
2	<b>Гандбол</b>	<b>10</b>
3	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
4	<b>Футбол</b>	<b>34</b>
5	Всего	68

**7 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
2	<b>Гандбол</b>	<b>10</b>
3	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
4	<b>Футбол</b>	<b>34</b>
5	Всего	68

**8 класс**

№	Тема	Кол-во часов
1	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
2	<b>Гандбол</b>	<b>10</b>
3	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
4	<b>Футбол</b>	<b>34</b>
5	Всего	68

**9 класс**

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
1	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
2	<b>Гандбол</b>	<b>10</b>
3	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
4	<b>Футбол</b>	<b>34</b>
5	Всего	68

