

**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
Протокол № 1 от 26.08.2022г.

Проверена
Зам. директора по УВР
Т.А.Мельникова
29.08.2022г.

Утверждена
Приказом
№152/ОД от 29.08.2022г.
Директор ГБОУ СОШ №22
г.Сызрани
Л.Д.Зубова

**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.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности;
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки.

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 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.

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания.

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) безизменений 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 вперёд. 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 типабег с изменениями 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 ускорение, изменения 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 заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помочь 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 (передвижения, 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 развитии координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитии 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 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, помочь 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

5-6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Ссылки на электронные ресурсы
1	Баскетбол	12	Беседа, подвижная игра, игра в парах, работа в парах, игра.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ
2	Гандбол	10	Беседа, подвижная игра, игра в парах, работа в парах, игра.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ
3	Волейбол	12	Беседа, подвижная игра, игра в парах, работа в парах, игра.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ
4	Футбол	34	Беседа, подвижная игра, игра в парах, работа в парах, игра.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ
Всего		68		

7-9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Ссылки на электронные ресурсы
1	Баскетбол	12	Беседа, подвижная игра, игра в парах, работа в парах, игра.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ
2	Гандбол	10	Беседа, подвижная игра, игра в парах, работа в парах, игра.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ
3	Волейбол	12	Беседа, подвижная игра, игра в парах, работа в парах, игра.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ
4	Футбол	34	Беседа, подвижная игра, игра в парах, работа в парах, игра.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, РЭШ
Всего		68		