

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Кусинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на заседании методического совета  
Протокол №1 от «27» августа 2020 г.

Согласовано  
Зам.директора по ВР  
М.С. Гырля  
М.С. Гырля  
«31» августа 2020 г.

Утверждаю  
Директор МОУ «Кусинская СОШ»  
А.Ю. Шлыкова  
А.Ю. Шлыкова



Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от «28» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Уровень обучения (класс) основное общее образование, 5-9 класс  
Количество часов в неделю/ год 1/34  
Учитель Смирнов Юрий Николаевич

2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности .....	6
3. Тематическое планирование .....	8

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Содержание внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления направлено на воспитание творческих, активных, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные** - активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление дисциплинированности и упорства в достижении поставленных целей, оказание помощи сверстникам, 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.

**Метапредметные** - 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;

-обнаружение ошибок в ходе решения поставленных задач, отбор способов их исправления, обеспечение защиты и сохранности природы во время занятий;

- планирование собственной деятельности, анализ и оценка результатов своего труда.

**Предметные** - представление о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, бережное обращение с инвентарём и оборудованием, объяснение в доступной форме правил проведения игр.

*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.

*В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся смогут получить знания:*

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) ;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- проводить судейство.

## 2.Содержание курса внеурочной деятельности

№	Раздел	Количество часов
1	<p style="text-align: center;"><b>Футбол</b></p> <p><i>1.Основы знаний.</i> Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол.</p> <p><i>2.Специальная подготовка.</i> Правила ТБ. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Действия вратаря. Индивидуальные действия вратаря.</p>	10
2	<p style="text-align: center;"><b>Волейбол</b></p> <p><i>1.Основы знаний.</i> Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.</p> <p><i>2.Специальная подготовка.</i> Основные техники. Техника нападения. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча.Приём мяча.Техника защиты. Блокирование. Групповые действия игроков.Приём мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Игра в защите.</p>	10
3	<p style="text-align: center;"><b>Бадминтон</b></p> <p><i>1.Основы знаний.</i> Методика обучения техническим и тактическим приёмам, комплекс специальных и общеразвивающих физических упражнений, необходимых для овладения техникой игры.</p> <p><i>2.Специальная подготовка.</i> Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. Подача открытой и закрытой стороной ракетки.</p>	6
4	<p style="text-align: center;"><b>Гандбол</b></p> <p><i>1.Основы знаний.</i> Изучить методику обучения передач мяча в гандболе, правил игры.</p> <p><i>2.Специальная подготовка.</i> Правила игры. Ручной мяч. Техника игры в нападении и защите. Игра.</p>	3
5	<p style="text-align: center;"><b>Баскетбол</b></p> <p><i>1.Основы знаний.</i> Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых</p>	5

привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

*2. Специальная подготовка.*

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения. Игра. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Владение мячом. Игра.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	2	3
<b>Футбол 10 часов.</b>		
1	Правила ТБ. Техника передвижения.	1
2	Удары по мячу головой, ногой.	1
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1
4	Обманные движения.	1
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
6	Техника игры вратаря.	1
7	Тактика игры в футбол.	1
8	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
9	Тактика защиты. Действия вратаря.	1
10	Индивидуальные действия вратаря.	1
<b>Волейбол 10 часов.</b>		
11	Основные техники. Техника нападения.	1
12	Перемещения и стойки.	1
13	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1
14	Передача на точность.	1
15	Подача мяча.	1
16	Приём мяча.	1
17	Техника защиты. Блокирование.	1
18	Групповые действия игроков.	1
19	Приём мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
20	Игра в защите.	1
<b>Бадминтон 6 часов.</b>		
21	Основы техники и тактики игры.	1
22	Правильная хватка ракетки, способы игры.	1
23	Техника перемещений.	1
24	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.	1
25	Изучение подач.	1
26	Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	1
<b>Гандбол 3 часа.</b>		
27-28	Правила игры. Ручной мяч.	2
29	Техника игры в нападении и защите. Игра.	1
<b>Баскетбол 5 часов.</b>		
30-31	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	2
32	Сочетание способов передвижения. Игра.	1
33	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.	1
34	Владение мячом. Игра.	1

