

Ростовская область Песчанокопский район село Николаевка

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Николаевская средняя
общеобразовательная школа №30**

Рассмотрено

на Педагогическом Совете
протокол №1

от 30.08.2021г.

Утверждаю

Директор МБОУ НСОШ № 30:
Т. А. Паршина

Приказ от 30.08.2021г. №116

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование – Спортивные игры

Вид деятельности – спортивно-оздоровительная

Уровень образования – основное общее образование

2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» для 5-9 классов составлена на основе ФГОС ООО.

Работа внеурочной деятельности предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих внеурочную деятельность ставят частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике строек и помещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, закаливание организма.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» составлена на 5 лет и рассчитана на 2 часа в неделю в каждом классе. В соответствии с календарным учебным графиком в программу внесены изменения в части уменьшения количества часов: в 5-6 классе – 68ч, в 7-8 классе – 68ч, в 9 классе – 66 ч.

Цель:

Совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата.

Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.

Обучение жизненно - важным двигательным навыкам и умениям

Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Программный материал внеурочной деятельности состоит из следующих разделов: теоретический материал, практические занятия (общая физическая подготовка, русская лапта, бессюжетные игры, игры-забавы, зимние игры, эстафетные игры, военно-спортивные игры, игры по выбору детей.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечивают формирование национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- 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.

Содержание программы курса внеурочной деятельности

5 класс

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекуты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.

Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

6 класс

1. Основы знаний

История развития баскетбола. Правила личной гигиены.

Основные технические приемы. Организация и подготовка соревнований.

2. Двигательные умения и навыки

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

3. Развитие двигательных способностей

4. Комплексы упражнений

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.

7 класс

1. Основы знаний

1.1. Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

1.2. История развития олимпийских игр.

2. Двигательные умения и навыки

2.1. Подвижные командные игры. «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

3. Развитие двигательных способностей

3.1. Комплексы упражнений

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 поднимание 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 3х20-30м, 3х30-40м.

Эстафетный бег с этапами до 50м. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Кросс до 3 км.

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).

3.2. Соревнования

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

8 класс

1. Основы знаний

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

2. Двигательные умения и навыки

2.1. Подвижные командные игры «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

3. Развитие двигательных способностей

3.1. Комплексы упражнений

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

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуально и в парах на сопротивление. Упражнения с набивными мячами (3кг)

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).

3.2. Соревнования.

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

9 класс

1. Основы знаний

1.1. Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.

2. Двигательные умения и навыки

2.1. Подвижные командные игры «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лапта».

3. Развитие двигательных способностей

3.1. Комплексы упражнений

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

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

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Низкий старт, стартовый разбег. Повторный бег 4x50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.

Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (3-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами(60-100м).

3.2. Соревнования

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

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка	1
2	Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.	1
3	Игра «Мяч капитану»	1
4	Игра «Охотники и утки»	1
5	Игра «Перестрелка»	1
6	Игра «Летающий мяч»	1
7-9	Гимнастические упражнения	3

10-11	Упражнения для мышц туловища и шеи.	2
12-13	Упражнения для мышц ног, таза	2
14-16	Легкоатлетические упражнения.	3
17	Игра: «Гонка мячей», «Невод»,	1
18	Игра «Салки»,	1
19	«Эстафета с прыжками».	1
20	«Эстафета с бегом»	1
21	Игра «Подвижная цель»	1
22	Игра: «Метко в цель»	1
23-24	Упражнения для развития быстроты.	2
25-26	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	2
27-28	Упражнения с отягощениями.	2
29-30	Упражнения с набивными мячами (2-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в Прыжке (30-40раз).	2
31-35	Соревнования	5
36-45	Волейбол	10
46-50	Баскетбол	5
51-55	Футбол	5
56-60	Легкоатлетические упражнения.	5
61-68	Подвижные игры	8

Тематическое планирование

бкласс

№	Тема	Кол-во часов
1	История развития баскетбола. Правила личной гигиены.	1
2	Основные технические приемы. Организация и подготовка соревнований.	1

3	Игра «Охотники и утки»,	1
4	Игра:«Перестрелка»	1
5	Игра: «Летающий мяч»	1
6	Игра:«Мяч с реднему»	1
7	Игра:«Перетяни через черту»	1
8	Игра:«Вызывай смену».	1
9-10	Упражнения с набивными мячами–поднимание, опускание, Перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля.	2
11-12	Упражнения с набивными мячами.	2
13-14	Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов Индивидуальные и в парах.	2
15-16	Легкоатлетические упражнения	2
17	Бегускорениемдо40м.Повторныйбег3х20-30м.	1
18-20	Бег60мс высокого старта. Эстафетный бег сэтапамидо40м.	3
21-23	Игра:«Гонка мячей»	3
24-26	Игра:«Салки»	3
27-29	Игра:«Невод»	3
30-32	Игра:«Метко в цель»	3
33-35	Игра:«Подвижная цель»	
36-38	«Эстафета с бегом»	3
39-41	«Эстафета с прыжками ».	3
42-44	Бег с остановками и с резким изменением направления.	3
45-46	Упражнения с набивными мячами (2кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места.	2
47-57	Волейбол	11
58-65	Футбол	8
66-68	Соревнования	3

Тематическое планирование

7класс

№	Тема	Кол-вочасов
1	Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	1
2-4	История развития олимпийских игр.	3
5-7	Игра:«Борьба за мяч»	3
8-10	Игра:«Городки»	3
11-13	Игра:«Бабки»	3
14-16	Игра:«Лапта»	3
17-18	Упражнения на сопротивление, гантелями, на гимнастической стенке.	2
19-20	Упражнения с набивными мячами–лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.	2
21-22	Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.	2

23-24	Бег с ускорением до 50м. Повторный бег 3х20-30м,3х30-40м.	2
25-27	Эстафетный бег с этапами до 50м. Бег с препятствиями.	3
28-30	Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Кроссдо3км.	3
31-32	Игра :«Ловцы».	2
33-34	«Эстафета футболистов»	2
35-36	«Эстафета баскетболистов»	2
37-38	«Эстафета с прыжками чехардой»	2
39-40	«Встречная эстафета с мячом»	2
41-42	Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге.	2
43-44	Ходьба в полуприседе с набивными мячами (30м).	2
45-46	Упражнения с набивными мячами (2-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке(30-40 раз).	2
47-57	Волейбол	11
58-65	Футбол	8
66-68	Соревнования	3

Тематическое планирование

8класс

№	Тема	Кол-вочасов
1-2	Оказание до врачебной помощи. Техника и тактика спортивной игры.	2
3-4	Техника и тактика спортивной игры .Жесты судей.	2
5-6	Игра:«Борьба за мяч»	2
7-8	Игра:«Городки»	2
9-10	Игра:«Бабки»	2
11-12	Игра:«Лапта»	2
13-14	Упражнения с гимнастическими поясами , гантелями, Резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.	2
15-16	Упражнения с набивными мячами (3кг)	2
17-18	Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.	2
19-20	Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	2
21-22	Повторный бег3х40-50м.Эстафетный бег с этапами до 50-60м.	2
23-24	Бег с препятствиями от 60до80м(количество препятствий от 4 до 10).Кроссдо5км.	2
25-26	«Эстафета с прыжками чехардой»	2
27-28	«Встречная эстафета с мячом»	2
29-30	Игра:«Мяч ловцу»	2
31-32	Игра:«Перетягивание каната»	2
33-34	Игра:«Катающаяся мишень»	2

35-36	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.	2
37-38	Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	2
39-40	Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.	2
41-42	Упражнения с набивными мячами (2-5кг);передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке(30-40 раз).	2
43-53	Волейбол	11
54-60	Футбол	7
61-65	Баскетбол	5
66-68	Соревнования	3

Тематическое планирование

9класс

№	Тема	Кол-во часов
1-2	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований.	2
3-4	Игра: «Охотники и утки»	2
5-6	Игра:«Борьба за мяч»	2
7-8	Игра:«Лапта»	2
9-10	Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, Резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.	2
11-12	Упражнения без предметов индивидуальные , в парах с Набивными мячами.	2
13-14	Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.	2
15-16	Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4x50-60м.	2
17-18	Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м.	2
19-20	Бег с препятствиями от 60до100м (количество препятствий от 4до 10).Кроссдо5км.	2
21-22	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной Скоростью на отрезках 5,10, 15...30м,с постоянным изменением исходных положений.	2
23-24	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за Овладение мячом.	2
25-26	Бег с остановками с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массойот3добкг)	2
27-28	Бег с изменением скорости и способа передвижения в Зависимости от зрительного сигнала.	2
29-30	Прыжки через барьер толчком одной и двух ног.	2

31-32	Упражнения с набивными мячами(3-5кг); передачи Различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке(30-50раз).	2
33-34	Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м).	2
35-45	Волейбол	11
46-55	Футбол	11
56-63	Баскетбол	8
64-66	Соревнования	3

Согласовано:
Протокол заседания МС № 1
от «26» августа 2021 г.
Председатель МС:
Вашенко /Вашенко И.Н./

Согласовано:
Зам. директора по УВР
МБОУ НСОШ № 30:
Вашенко /Вашенко И.Н./
«26» августа 2021 г.