

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Департамент образования мэрии города Новосибирска

МБОУ СОШ № 56

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

для обучающихся 7-9 классов

(является частью раздела 2.1 ООП ООО)

1. Пояснительная записка

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и предназначена для обучающихся 7–9 классов. Программа рассчитана на 1 час в неделю – 34 часа в год для каждого класса.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: **баскетбола, волейбола и футбола**. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке в соответствии с расписанием внеурочной деятельности. Продолжительность занятия – 40 минут, что соответствует требованиям СанПиН.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи программы:

Образовательные: обучение технике и тактике баскетбола, волейбола, футбола; формирование знаний о правилах игры, гигиене, режиме дня и питания.

Развивающие: развитие физических качеств – быстроты, силы, ловкости, выносливости, координации движений; развитие коммуникативных навыков через командную игру.

Воспитательные: воспитание дисциплинированности, чувства товарищества, коллективизма, воли, целеустремлённости; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в процессе спортивной деятельности;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить задачи;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль за их достижением;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля и самооценки.

Предметные результаты

- знание тактических систем игры в мини-футболе (1-2-1, 2-2), их преимущества и недостатки;
- знание физиологических основ: влияние нагрузок на организм, фазы восстановления, значение аэробной и анаэробной выносливости;
- знание принципов построения обороны: персональная опека, зонная защита, комбинированная защита, прессинг;
- знание тактических вариантов розыгрыша стандартных положений (угловой, штрафной, свободный удар) — не менее двух вариантов для каждого;
- знание правил оказания первой доврачебной помощи при типичных травмах (ссадины, ушибы, растяжения).
- знание правил соревнований по мини-футболу в полном объёме, включая правило накопления фолов, тайм-ауты, замену вратаря на полевого игрока;
- знание основ анализа соревновательной деятельности: сильные и слабые стороны команды, оценка эффективности технико-тактических действий;

- знание принципов перехода между фазами игры (оборона — нападение, контратака, позиционная атака, возврат в оборону);
- знание основ спортивной тренировки: структура тренировочного занятия, периодизация, tapering перед соревнованиями;
- знание антидопинговых основ и принципов fair play на соревновательном уровне.

3. Содержание программы

Баскетбол

Основы знаний. Правила игры, история баскетбола, гигиенические требования, профилактика травматизма.

Техническая подготовка. Стойки и перемещения (приставные шаги, остановки в два шага и прыжком, повороты). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, одной рукой после ведения. Штрафной бросок.

Тактическая подготовка. Игра в защите (выравнивание, выбивание, перехват). Игра в нападении (тактика свободного нападения, взаимодействие двух игроков). Учебная игра по правилам.

Волейбол

Основы знаний. Правила игры, история волейбола, линии разметки, роль амплуа игроков.

Техническая подготовка. Стойки и перемещения. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх, над собой. Нижняя прямая подача. Верхняя передача в прыжке. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Командные тактические действия. Двусторонняя учебная игра.

Футбол

Основы знаний. Правила игры, отличие футбола от мини-футбола, влияние занятий на организм.

Техническая подготовка. Удары по мячу внутренней стороной стопы, с разбега. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощённым правилам.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Бег с ускорением на 30–50 м. Силовые упражнения: подтягивание, отжимание, упражнения с предметами. Упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости. Эстафеты и подвижные игры с элементами спортивных игр.

4. Тематическое планирование

7 класс (34 часа)

№	Раздел / тема занятия	Кол-во часов
	Баскетбол – 12 ч	
1	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения. Стойка игрока, перемещение приставными шагами	1

№	Раздел / тема занятия	Кол-во часов
2	Остановки баскетболиста: в два шага, прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
4	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача со сменой мест в тройках	1
5	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления	1
6	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Обводка стоек	1
7	Броски в кольцо двумя руками от груди с места. Бросок с отражением от щита	1
8	Бросок одной рукой после ведения. Штрафной бросок	1
9	Игра в защите: выравнивание, выбивание мяча, перехват	1
10	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков	1
11	Комбинации из освоенных элементов: передача, ведение, бросок	1
12	Учебная игра в баскетбол по правилам. Судейская практика	1
	Волейбол – 12 ч	
13	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры. Стойки и перемещения	1
14	Приём мяча снизу двумя руками над собой и в парах	1
15	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх, над собой	1
16	Нижняя прямая подача через сетку	1
17	Закрепление техники приёма мяча с подачи	1
18	Передача мяча сверху в парах через сетку	1
19	Индивидуальные тактические действия в защите	1
20	Верхняя передача двумя руками в прыжке	1
21	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1
22	Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам	1
23	Совершенствование приёма и передачи. Комбинации из освоенных элементов	1

№	Раздел / тема занятия	Кол-во часов
24	Учебная игра в волейбол по правилам. Судейская практика Футбол – 10 ч	1
25	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Отличие футбола от мини-футбола	1
26	Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега	1
27	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой	1
29	Ведение мяча между предметами, с обводкой стоек	1
30	Обманные движения (финты). Отбор мяча	1
31	Передачи мяча в парах и тройках. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
32	Удары по воротам на точность. Техника игры вратаря	1
33	Учебная игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
34	Соревнования и эстафеты с элементами спортивных игр	1
	Итого	34

8 класс (34 часа)

№	Раздел / тема занятия	Кол-во часов
	Баскетбол – 12 ч	
1	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения. Комбинация из элементов техники	1
2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с сопротивлением защитника	1
3	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Передача в тройках	1
4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением скорости	1
5	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника (ведущей и неведущей рукой)	1
6	Броски в кольцо двумя руками от груди после ловли и в прыжке с противодействием	1

№	Раздел / тема занятия	Кол-во часов
7	Бросок одной рукой в прыжке после ведения. Бросок с трёхочковой линии	1
8	Игра в защите: перехват мяча, блокирование броска	1
9	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «передай и выйди»	1
10	Командные тактические действия в нападении	1
11	Учебная игра с ограничением пространства и количества игроков	1
12	Учебная игра в баскетбол по правилам. Судейская практика	1
	Волейбол – 12 ч	
13	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения. Совершенствование передачи сверху	1
14	Приём мяча снизу двумя руками после подачи	1
15	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке через сетку	1
16	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача двумя руками назад	1
17	Верхняя прямая подача. Совершенствование нижней прямой подачи	1
18	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1
19	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1
20	Одиночное блокирование и страховка	1
21	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	1
22	Командные тактические действия в нападении и защите	1
23	Учебная игра по усложнённым правилам с ограничением пространства	1
24	Учебная игра в волейбол по правилам. Судейская практика	1
	Футбол – 10 ч	
25	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Удары по мячу ногой различными способами	1
26	Удары по воротам на точность попадания в цель	1
27	Остановка мяча грудью, бедром. Остановка опускающегося мяча	1

№	Раздел / тема занятия	Кол-во часов
28	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Финты	1
29	Отбор мяча, перехват мяча. Тактика игры в защите	1
30	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря	1
31	Индивидуальные тактические действия. Позиционное нападение	1
32	Командные тактические действия в нападении и защите	1
33	Учебная игра в футбол по правилам	1
34	Соревнования и эстафеты. Подведение итогов года	1
	Итого	34

9 класс (34 часа)

№	Раздел / тема занятия	Кол-во часов
	Баскетбол – 12 ч	
1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование стоек, перемещений, остановок и поворотов	1
2	Ловля и передача мяча в сложных условиях (с активным сопротивлением)	1
3	Ведение мяча с обводкой соперника, изменением высоты отскока и направления	1
4	Броски в кольцо: штрафной, с трёхочковой линии, после ведения и остановки	1
5	Броски в прыжке с противодействием. Бросок одной рукой от плеча	1
6	Тактика игры в защите: зонная защита, прессинг	1
7	Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение	1
8	Взаимодействие трёх игроков в нападении	1
9	Командные тактические действия. Игра с ограничением пространства	1
10	Учебная игра с привлечением учащихся к судейству	1
11	Двусторонняя игра. Индивидуальные задания по тактике	1
12	Турнир по баскетболу среди команд класса	1
	Волейбол – 12 ч	

№	Раздел / тема занятия	Кол-во часов
13	Инструктаж по ТБ. Совершенствование стоек и перемещений. Комбинации	1
14	Приём мяча снизу и сверху в сложных условиях (с activated сопротивлением)	1
15	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача назад	1
16	Верхняя прямая подача. подача в определённые зоны	1
17	Прямой нападающий удар из зон 4 и 2	1
18	Нападающий удар с передачи из глубины площадки	1
19	Блокирование: одиночное и двойное. Страховка	1
20	Тактика защиты: система игры «углом назад»	1
21	Тактика нападения: система игры через игрока передней линии	1
22	Командные тактические действия в нападении и защите	1
23	Учебная игра по правилам с привлечением учащихся к судейству	1
24	Турнир по волейболу среди команд класса	1
	Футбол – 10 ч	
25	Инструктаж по ТБ. Удары по мячу головой. Удары с лёта и полулёта	1
26	Удары по воротам различными способами на точность и силу	1
27	Ведение мяча с финтами и обводкой соперника в игровых условиях	1
28	Отбор мяча в единоборстве. Перехват мяча. Игра вратаря	1
29	Тактика игры в нападении: фланговая атака, игра через центр	1
30	Тактика игры в защите: персональная опека, зонная защита	1
31	Стандартные положения: угловой, штрафной, свободный удар	1
32	Командные тактические действия в двусторонней игре	1
33	Учебная игра в футбол по правилам. Судейская практика	1
34	Турнир по мини-футболу. Подведение итогов года	1
	Итого	34

5. Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал, спортивная площадка;
- баскетбольные корзины, волейбольная сетка, футбольные ворота (мини-ворота);
- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи (из расчёта 1 мяч на 2 обучающихся);
- стойки и конусы для обводки, фишки-маркеры;
- секундомер, свисток, измерительная рулетка;
- гимнастические маты, скакалки, гантели.

6. Формы контроля

- наблюдение за выполнением технических приёмов;
- контрольные упражнения и нормативы по технике игры;
- тестирование физических качеств (бег 30 м, челночный бег 3×10 м, подтягивание/отжимание, прыжок в длину с места);
- участие в школьных соревнованиях;
- судейская практика (оценивается знание правил и качество судейства).