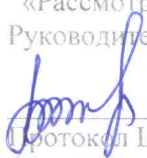


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Итеево муниципального района Илишевский район
Республики Башкортостан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

 Багаутдинов А.М.
Протокол ШМО № 1
от « 23 » августа 2024 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

 А. Т. Сабирова
Протокол № 1
от « 24 » августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Итеево
 Назаров Ф.Г./
Приказ № 101
от « 24 » августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивным играм для 6 - 9 классов
на 2024 -2025 учебный год

Составитель: Нурмухаметова А.Ф.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Итеево муниципального района Илишевский район
Республики Башкортостан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

____ Багаутдинов А.М.
Протокол ШМО № 1
от « 23 » августа 2024 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

____ А. Т.Сабирава

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с Итеево

____/Назаров Ф.Г./
Приказ № 101
от « 24 » августа 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивным играм для 6 - 9 классов
на 2024 -2025 учебный год

Составитель: Нурмухаметова А.Ф.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной 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 личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых 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 исключающего 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре- деление 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

	волевому усилию	5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов
--	-----------------	---	--

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма 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;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с

места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

второй год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от

стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

**Календарно - тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Тема	Дата проведения		Примечание
		По плану	По факту	
1 2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.			
3 4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.			
5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.			
6	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием.			
7	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
8	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1).			
9	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.			
10 11 12	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях			
13 14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.			
15 16	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного			

	сеткой. Одиночное блокирование и страховка.			
17 18 19	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов			
20	Верхняя прямая подача			
21 22	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.			
23 24	Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.			
25 26	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень			
27 28 29	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.			
30 31	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
32 33 34	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.			

**Календарно - тематическое планирование
7 класс**

№ п/п	Тема	Дата проведения		Примечание
		По плану	По факту	
1 2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.			

3 4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.			
5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.			
6	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием.			
7	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
8	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			
9	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.			
10 11 12	Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях			

13 14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.			
15 16	Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка.			
17 18 19	Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов			
20	Верхняя прямая подача			
21 22	Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.			
23 24	Подвижные игры и эстафеты. Приложение			

	№4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.			
25 26	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень			
27 28 29	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.			
30 31	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
32 33 34	Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты. Приложение №4.			

8 класс

№ п/п	Тема	Дата проведения		Примечание
		По плану	По факту	
1	Стойки и перемещения			
2	Остановки баскетболиста			
3	Передачи мяча			
4	Ловля мяча			
5	Ведение мяча			
6	Броски в кольцо			
7	Игра в защите			
8	Игра в нападении			
9	Диагностирование и тестирование			
10 11 12	Участие в соревнованиях			
13 14	Совершенствование техники верхней, нижней передачи			
15 16	Прямой нападающий удар			
17 18	Совершенствование верхней прямой подачи			
19 20	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите			
21 22	Двусторонняя учебная игра			

23	Одиночное блокирование			
24	Страховка при блокировании			
25 26	Удар по мячу			
27 28	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.			
29 30 31 32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)			
33 34	Участие в соревнованиях			

9 класс

№ п/п	Тема	Дата проведения		Примечание
1	Стойки и перемещения	По плану	По факту	
2	Остановки баскетболиста			
3	Передача и ловля мяча			
4	Ведение мяча			
5	Броски в кольцо			
6	Игра в защите			
7	Игра в нападении			
8	Диагностирование и тестирование			
9	Двухсторонняя игра			
10	Судейство и организация соревнований			
11 12	Участие в соревнованиях			
Волейбол				
13	Верхняя передача двумя руками в прыжке			
14	Передача двумя руками назад			
15	Прямой нападающий удар			
16 17	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите			
18	Одиночное блокирование и страховка			
19 20	Двусторонняя учебная игра			
21 22	Командные тактические действия в нападении и защите			
23	Судейская практика			
24	Соревнования			
Баскетбол				
25	Удары по мячу, остановка мяча			
26	Ведение мяча, ложные движения (финты)			
27	Отбор мяча, перехват мяча			
28	Вбрасывание мяча			
29	Техника игры вратаря			

30	Тактические действия, тактика вратаря			
31	Тактика игры в нападении и защите			
32	Судейская практика			
33	Соревнования			