

**бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сокольского муниципального округа  
«Средняя общеобразовательная школа №3»**

Согласовано  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

Утверждено  
приказ № 132 от 30.08.23 г.  
директора БОУ СМР «СОШ №3»



С.А.Хвалина

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»**

**Возраст: 12-14 лет**  
**Срок реализации: 1 год**  
**Составитель- учитель физической культуры Г.С Гусева**

*2023-2024 учебный год*

## **Рабочая программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» разработана в соответствии:**

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.);
- на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич), программы по спортивным играм под редакцией Ю.М. Портнова

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;

умение выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:** определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму. Проговаривать последовательность действий на занятии. Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Познавательные УУД:** умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные УУД:** умение оформлять свои мысли в устной форме; слушать и понимать речь других; договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя). Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит

технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «**Мир спортивных игр**» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола, волейбола, футбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола, волейбола, футбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, волейбола, футбола правил соревнований по баскетболу, волейболу, футболу техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

### **Теоретическая подготовка**

Развитие баскетбола, волейбола, футбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий.

### **Физическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками). Подвижные игры. Эстафеты. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

#### **2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движений игрока. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости.

### **Техническая подготовка (баскетбол)**

#### **1. Упражнения без мяча**

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## **2. Ловля и передача мяча**

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

## **3. Ведение мяча**

На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## **4. Броски мяча**

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

В прыжке одной рукой с места. Штрафной бросок.

## **Техническая подготовка (волейбол)**

### **1. Упражнения без мяча**

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке волейболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Разнообразные прыжки.

### **2. Передача мяча**

Двумя руками, стоя на месте. Двумя руками с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передачи мяча в стенку. Передачи мяча в парах. Передачи мяча через сетку.

### **3. Подача мяча**

Нижняя прямая подача в стенку. Подача в сетку. Подача через сетку. Подача в парах.

### **4. Нижний прием**

Упражнения у стенки. Упражнения в парах.

### **5. Учебная игра в мини-волейбол 3×3**

### **Техническая подготовка (футбол)**

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются в: прямых и резаных ударах разными способами по мячам, летящим с раз личной траекторией и в разных направлениях; остановках мяча с переводами; ведении мяча разными способами; обманных движениях и их сочетаниях; отборе мяча в выпаде и в подкате; вбрасывании мяча на дальность. Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке.

### **Подвижные игры**

«Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов». «Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

#### **Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:**

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

#### **Формы проведения**

**Однонаправленные занятия.** Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.

**Комбинированные занятия.** Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия.** Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол, волейбол, футбол по правилам.

**Контрольные занятия.** Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### 3. Тематическое планирование

№	Элементы содержания	Кол-во часов
<b>БАСКЕТБОЛ (13 часов)</b>		
1	История развития игры в баскетбол. История российского баскетбола. Передачи, броски мяча. Ведение и бросок мяча в кольцо в два шага. Учебная игра в баскетбол.	1
2	Равномерный кросс. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Штрафной бросок мяча. Учебная игра.	1
4	Классификация техники в баскетболе. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.	1
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с обводкой. Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Ведение мяча и бросок в два шага. Основные правила игры. Учебная игра.	1
6	Ведение мяча с обводкой. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Упражнения в парах (отработка заслонов). Учебная игра.	1
7	Комплекс ОФП с мячом и без мяча. Передачи мяча в парах и тройках в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Фолы в баскетболе. Учебная игра.	1
8	Ловля и передача мяча в парах, тройка на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Учебная игра.	1
9	Правила игры в баскетбол. Комбинация «Передай и выходи», «Тройка». Учебная игра.	1
10	Равномерный кросс. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3;0)без смены мест. Учебная игра.	1
11	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3;0)без смены мест. Учебная игра.	1
12	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3;0)без смены мест. Нападение через заслон. Учебная игра.	1
13	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (3;0)без смены мест. Нападение через заслон. Учебная игра.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ (15 часов)</b>		
14	История развития волейбола. Верхняя передача в парах. Передачи мяча над собой. Подвижные игры с мячом.	1

15	Передачи мяча в парах. Передачи мяча над собой. Передачи мяча в стенку. Подвижные игры с мячом.	1
16	Передачи мяча в цель (круг на стене). Игры с передачами мяча. Игра в мини-волейбол.	1
17	Передачи мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. подача мяча в тень. Игры с передачами мяча. Игра в мини-волейбол.	1
18	Правила выполнения подачи мяча в волейболе. Передачи мяча в парах. Передачи мяча через сетку. Нижняя подача. Игры с мячом.	1
19	Нарушение правил игры в волейболе. Нижняя прямая подача. подача мяча в стенку. Игра в мини-волейбол.	1
20	подача мяча. Правила подачи мяча в волейболе. Игра мини-волейбол 3×3.	1
21	Кросс 5-10 мин. Растяжка. Комплекс ОФП. Учебная игра мини-волейбол.	1
22	Разминка. Челночный бег 3х10м (результат). Учебная игра мини-волейбол.	1
23	Передачи мяча в парах на точность, в перемещениях. Передачи мяча в треугольнике. Учебная игра мини-волейбол.	1
24	Амплуа игроков в волейболе. Равномерный кросс. Прием подач. Выполнение 2 передачи из зоны 2 и зоны 3. Игрок зоны 3 находится сзади. Учебная игра в мини-волейбол.	1
25	Нижняя подача. Прием подач. Выполнение 2 передачи из зоны 2 и зоны 3. Игрок зоны 3 находится сзади. Игры с техническими приемами.	1
26	Комплекс ОФП с мячом и без мяча. Техника выполнения боковой подачи. Прием мяча. Игра в мини-волейбол.	1
27	Развитие скоростно-силовых качеств. Боковая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в мини-волейбол.	1
28	Совершенствование технических приемов в волейболе. Учебная игра в мини-волейбол.	1
ФУТБОЛ ( 6 часов)		
29	Игра мини-футбол. История развития игры. Правила игры. Учебная игра.	1
30	Защитные действия игрока. Учебная игра.	1
31	Ведение мяча с изменением направления. Атака ворот. Учебная игра.	1
32	Правила игры в мини-футбол. Нарушение правил игры. Учебная игра в мини-футбол.	1
33	Прием контрольных нормативов по ОФП. Учебная игра в мини-футбол.	1



34	Совершенствование изученных технических приемов в спортивных играх. Подведение итогов занятий спортивными играми.	1
----	---	---