

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Екатериновская средняя общеобразовательная школа»
Ливенского района Орловской области

Рассмотрена и принята
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2023г



Утверждаю
Директор школы:
/Н.А.Донских/
Приказ № 118-д от 01.09.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для 5-9 классов

Составитель:
Учитель физической культуры
Рыжкова Юлия Валерьевна

2023-2024г.

Содержание курса внеурочной деятельности

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры различных народов». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: пионербола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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 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.

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 волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 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.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	12	2	10
2	Волейбол	10	2	8
3	Настольный теннис	12	2	10
	ИТОГО	34	6	28

Пионербол - 12часов.

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол - 10часов.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Настольный теннис - 12часов.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		План	факт	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом			
2.	История возникновения игры пионербол. Правила игры			
3.	Обучение игре «пионербол»			
4.	Передача мяча, 2-3 шага разбега, подача.			
5	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра			
6	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега			
7.	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра			
8.	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега			
9.	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра			
10.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол			
11.	Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу			
12.	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.			
13.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.			
14.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)			
15.	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол			

16.	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»			
17.	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам			
18.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием			
19.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола			
20.	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола			
21.	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам			
22.	Пионербол с элементами волейбола			
23.	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам			
24.	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры			
25.	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису			
26.	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка			
27.	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами			
28.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи			
29.	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча			
30.	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач			
31.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах			
32.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре			
33.	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева			

34	Итоговый урок			
----	---------------	--	--	--

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	3	1	2
2	Волейбол	20	2	18
3	Настольный теннис	11	1	10
	ИТОГО	34	4	30

Пионербол - 3часов.

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол - 20часов.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Настольный теннис - 11часов.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

III. Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		План	факт	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. История возникновения игры пионербол. Правила игры. Организация и проведение соревнований по пионерболу.			
2.	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра			
3.	Игра в пионербол			
4.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.			
5	Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу			
6	Стойки с перемещениями и исходными положениями.			
7.	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.			
8.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.			
9.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.			
10.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)			
11.	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.			
12.	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол			
13.	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»			

14.	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.			
15.	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам			
16.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием			
17.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола			
18.	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.			
19.	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам			
20.	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.			
21.	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.			
22.	Учебная игра волейбол.			
23.	Учебная игра волейбол.			
24.	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису			
25.	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка			
26.	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами			
27.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи			
28.	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча			
29.	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач			
30.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах.			
31.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника			

	отскока мяча в игре			
32	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева			
33	Учебная игра			
34	Итоговый урок			

Тематическое планирование 8-9 класс

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Баскетбол	7	1	6
2	Волейбол	20	2	18
3	Настольный теннис	7	1	6
	ИТОГО	34	4	30

Баскетбол-7 часов.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.

Волейбол — 20 часов.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.
Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.
Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.
Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.
Контрольные игры и соревнования.

Настольный теннис — 7 часов.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.
Техника перемещений.
Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.
Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

III. Тематическое планирование 8-9 класс

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		План	факт	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры баскетбол. Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу.			
2.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.			
3.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Игры на основе баскетбола.			
4.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.			
5	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра по упрощенным правилам.			
6	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.			
7.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра			
8.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол.			
9.	Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу			
10.	Стойки с перемещениями и исходными положениями.			

11.	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.			
12.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.			
13.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.			
14.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)			
15.	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.			
16.	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол			
17.	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам			
18.	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.			
19.	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам			
20.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием			
21.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола			
22.	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.			
23.	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам			
24.	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.			
25.	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.			
26.	Учебная игра волейбол.			
27.	Учебная игра волейбол.			
28.	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры. Правила игры. Организация и			

	проведение соревнований по настольному теннису			
29	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка			
30	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи			
31	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач			
32	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре			
33	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева			
34	Итоговый урок.			

