

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Калининская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА
Протокол педагогического
совета
От 28.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом
МБОУ «Калининская ООШ»
от 28.08.2023№

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
6-7классы**

Составитель
Ткаченко Р.А,
Учитель
физической культуры

Личностными результатами освоения, учащимися являются следующие умения:

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
-

Метапредметными результатами освоения, учащимися следующие умения:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№ п/п	Темы разделов	Основные виды и формы деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	<p>Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.</p>
2	Соревновательная деятельность	<p>Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутшкольном, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.</p>
3	Баскетбол	<p>На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. - стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. На освоение ловли и передач мяча. - ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>На освоение техники ведения мяча, ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой. На овладение техникой бросков мяча. - броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) . На освоение индивидуальной техники защиты. - вырывание, выбивание мяча. На освоение тактики игры. - тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди». На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей. - игра по</p>

		<p>упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.</p> <p>Основные виды деятельности: Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в б/б.</p> <p>Повторяют правила т/ б при проведении б/б; выполняют комплекс ОРУ у с мячом; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б.</p> <p>Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемов игры в б/б. Изучают технику ловли и передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений. Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в б/б, в мини-б/б. Осваивают основные приёмы игры в б/б. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Совершенствуют и корректируют технику выполнения ловли, передачи и ведения различными способами. Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.</p>
4	Настольный теннис	<p>Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.</p> <p>Техника перемещений.Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.</p>
5	Волейбол	<p>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке. На освоение техники приёма и передач мяча. - передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку. На освоение</p>

		<p>техники нижней прямой подачи. - нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки. На освоение техники прямого нападающего удара. - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Ориентирование в пространстве. - жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в в/б. Повторяют правила т/ б при проведении в/б; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в б/б. Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки. Осваивают основные приемы игры в в/бол. Изучают технику передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений. Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в в/б. Осваивают основные приёмы игры в в/б. Выполняют контрольные тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Совершенствуют и корректируют технику выполнения передачи и подачи. Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.</p>
6	Футбол	<p>На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. Старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком. На освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага. На освоение техники ведения мяча. ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. На освоение</p>

		<p>техники ударов по воротам, удары по воротам на точность попадания мячом в цель. На освоение индивидуальной техники защиты.</p> <p>Перехват мяча, игра вратаря. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.</p> <p>Основные виды деятельности:</p> <p>Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в ф/б. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Организуют совместные занятия ф/б со сверстниками.</p>
--	--	--

Тематическое планирование

6 класс

Баскетбол (9ч)

Инструктаж по ТБ. История и правила игры. Развитие физических качеств. Стойки и передвижения игрока. Повороты и остановки игрока. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей .Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Ведение мяча с разной высотой отскока. Основные правила и приемы игры. Ведение с изменением направления. Развитие координационных способностей. Комбинация из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам. Бросок мяча после ведения два шага. Развитие координационных качеств. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.

Настольный теннис (7 ч)

Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач. Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах. Обучение технике «срезка» мяча справа, слева. Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре.

Волейбол (9 ч)

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола. Передачи мяча сверху и снизу на точность после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче. Правила соревнований. Судейство.

Футбол (9 ч)

Техника передвижения. Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

7 класс

Баскетбол (10 ч)

Стойки и передвижения игрока при нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Повороты и остановки игрока. Развитие координационных способностей. Бросок мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Ведение с изменением направления. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения игрока в защите. Комбинация из разученных элементов. Бросок мяча после ведения два шага. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Развитие координационных качеств. Тактика свободного нападения. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Развитие физических качеств. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.

Волейбол (10 ч)

Приемы и передачи мяча на месте. Передачи и приемы мяча в движение и на месте. Освоение техники подачи мяча. Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Защитные действия: блокирование мяча. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Игра через сетку 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4. Приемы и передачи мяча сверху, снизу, с перемещениями. Нижняя прямая подача. Действия игроков в нападение: отработка ударов с различных зон. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

Настольный теннис (6 ч)

Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре.

Футбол (8 ч)

Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона. Правила соревнований. Способы передвижения. Техника передвижения. Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка мяча.

Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Календарно - тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия	Всего часов	
1	Баскетбол (9ч)	Инструктаж по ТБ. История и правила игры. Развитие физических качеств	1	
2		Стойки и передвижения игрока	1	
3		Повороты и остановки игрока. Развитие координационных способностей	1	
4		Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Развитие координационных способностей	1	
5		Ведение мяча с разной высотой отскока. Основные правила и приемы игры	1	
6		Ведение с изменением направления. Развитие	1	

		координационных способностей		
7		Комбинация из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам	1	
8		Бросок мяча после ведения два шага. Развитие координационных качеств	1	
9		Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	1	
10	Настольный теннис (7 ч)	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	1	
11		Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1	
12		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1	
13		Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	1	
14		Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах	1	
15		Обучение технике «срезка» мяча справа, слева	1	
16		Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре	1	
17		Волейбол (9 ч)	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах	1
18	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола		1	
19	Передачи мяча сверху и снизу на точность после перемещения		1	
20	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.		1	
21	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра 1		1	
22	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием		1	
23	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи		1	
24	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче		1	
25	Правила соревнований. Судейство		1	
26	Футбол (9 ч)		Техника передвижения. Удары по мячу	1
27-28		Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	2	
29-30		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2	
31-32		Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2	
33-34		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2	

7 класс

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия	Всего часов	
1	Баскетбол (10 ч)	Стойки и передвижения игрока при нападении.	1	
2		Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	
3		Повороты и остановки игрока. Развитие координационных способностей	1	
4		Бросок мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	
5		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	
6		Ведение с изменением направления. Развитие координационных способностей	1	
7		Стойки и передвижения игрока в защите. Комбинация из разученных элементов.	1	
8		Бросок мяча после ведения два шага. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Развитие координационных качеств	1	
9		Тактика свободного нападения. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Развитие физических качеств.	1	
10		Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	
11	Волейбол (10 ч)	Приемы и передачи мяча на месте.	1	
12		Передачи и приемы мяча в движение и на месте.	1	
13		Освоение техники подачи мяча.	1	
14		Система игры в защите. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	1	
15		Защитные действия: блокирование мяча.	1	
16		Верхняя и нижняя передача мяча в парах .Игра через сетку 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.	1	
17		Приемы и передачи мяча сверху, снизу, с перемещениями. Нижняя прямая подача.	1	
18		Действия игроков в нападении: отработка ударов с различных зон.	1	
19		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.	1	
20		Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	1	
21	Настольный теннис(6 ч)	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	1	
22		Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1	
23		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1	
24		Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	1	

25		Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	1	
26		Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре	1	
27	Футбол (8 ч)	Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону	1	
28		Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона	1	
29		Правила соревнований. Способы передвижения	1	
30		Техника передвижения. Удары по мячу	1	
31		Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	1	
32		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
33		Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
34		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	