

Составлена на основе ФГОС ООО

Принято на заседании Педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено  
приказом №151-од от 31.08.2023 г.



Директор  
Жуйков А.В. /

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кожильская средняя общеобразовательная школа  
сельскохозяйственного направления»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности «Спортивные игры. Волейбол, баскетбол»**

**для учащихся 5-9 классов**

Составитель: Третьякова Е.Ю.,  
учитель физической культуры, 1 кат

2023 г

## **Раздел 1. Результаты освоения курса**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

#### **Личностные результаты**

У учащегося будут сформированы 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.

#### **Метапредметные результаты**

Учащиеся научатся:

- 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.

## Предметные результаты

Учащийся научится:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- **В результате прохождения программного материала обучающиеся смогут:**
  - 
  - 1) **Иметь представление:** - о роли подвижных и спортивных игр во всестороннем физическом развитии личности; - об играх разных стран.
  - 2) **Знать:** - об истории возникновения игр; - о правилах игры, техники безопасности; - о развитии физических качеств.
  - 3) **Уметь:** - выполнять упражнения на овладение техникой игры; - сочетать изученные приемы и применять их в игре; - осуществлять судейство в игре. 4) **Владеть:** - основными технико-тактическими приемами и действиями в игре; - основными теоретическими и методическими знаниями в области спортивных игр.
  -

## **Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Занятие включают в себя теоретическую и практическую части. Занятие может проходить в виде:

- 1) вводных занятий – первые уроки, где часть времени посвящается рассказу об игре, о предстоящих занятиях, о требованиях к учащимся, проводится инструктаж по Т.Б.
- 2) занятий по изучению нового материала, на которых основное внимание уделяется обучению новым движениям.
- 3) занятий по совершенствованию изученного материала – большая часть времени отводится технике выполнения движений в различных условиях.
- 4) игровых, соревновательных занятий – применение изученных технических и тактических приемов в игре.

### **Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.**

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения игр, о правилах игры, технику безопасности на занятиях подвижными играми. На занятиях используется беседа занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности, игровой и соревновательной методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные и спортивные игры, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Учитель в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

### **Формы работы при реализации программы:**

- беседы
- игры
- дни здоровья
- веселые старты
- судейство

### **Содержание программы внеурочной деятельности «Игры народов мира».**

Разд	Название	Теория:	Практика:	Оборудование,	Место
------	----------	---------	-----------	---------------	-------

е л Тем а №	раздела	Основные теоретическ и е понятия	Примерное содержание деятельности	оснащенность	прове дения
1.	Подвижн а я игра «Народн ый мяч»	- История возникновен ия подвижной игры. - Её роль в подготовке к занятиям спортом. - Правила игры, участники, состав команд. - Инструктаж по ТБ на занятиях.	- ОФП - СФП - Тактика игры в нападении: а) Индивидуальн ые действия; б) Групповые действия; в) Гимнастически е скамейки, гимнастически е скакалки, волейбольные мячи, свисток, набивные мячи. Взаимодействи е 2-х, 3-х, 4-х игроков; г) Командные действия. - Тактика игры в защите: а) Индивидуальн ые действия; б) Групповые действия; в) Взаимодействи е 2-х, 3-х, 4-х игроков; г) Командные действия. - Товарищеские, учебные игры.	Гимнастическ ие скамейки, гимнастически е скакалки, волейбольные мячи, свисток, набивные мячи.	Спорт зал школы , спорт ивная площа дка.
2.	Волейбол	- История возникновен ия игры. -	- ОФП - СФП - Обучение техники	Теннисные мячи, подвесной	Спорт зал школы

		<p>Правила игры в волейбол. Организация - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, Спортзал школы, спортивная площадка. и проведение соревнований . - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.</p>	<p>нападения: а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, Спортзал школы, спортивная площадка. и проведение соревнований . - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты: а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и</p>	<p>мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, Спортзал школы, спортивная площадка. и проведение соревнований . - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты: а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и</p>	<p>, спортивная площадка.</p>
--	--	---	---	---	-------------------------------

			<p>Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра и сдача практического зачёта</p>	<p>защите. Учебная игра и сдача практического зачёта. набивные мячи, свисток.</p>	
3.	Баскетбол	<p>- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом</p>	<p>-ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, свисток. Спортзал школы, спортивная площадка. - Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после</p>	<p>Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, свисток</p>	<p>Спортзал школы, спортивная площадка.</p>

			<p>остановки и после ведения.</p> <p>- То же со средней дистанции. -</p> <p>Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением. -</p> <p>Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3. -</p> <p>Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. -</p> <p>Сочетание изученных приёмов и применение их в игре - Сдача зачёта</p>		
--	--	--	---	--	--

**Тематическое планирование курса «Игры народов мира» для 8 класса.**

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
	Подвижная игра «Народный мяч».	14 ч		
1.	История возникновения подвижной		1 час	



	игры «Народный мяч».			
	Подвижная игра «Народный мяч» для учащихся и её роль в подготовке к занятиям спортом.		В течение занятия	
	Правила игры, инвентарь, участники, составы команд.		7-12 минут на каждом занятии.	
	Общая физическая подготовка. Упражнения.		7-12 минут на каждом занятии.	
	Специальная физическая подготовка. Игровые элементы.		20-25 минут на каждом занятии	
2.	Тактика игры в нападении: а). индивидуальные действия;			1 час
3.	б). групповые действия;			1 час
4, 5	в). взаимодействия двух, трёх и четырёх игроков;			2 часа
6, 7	г). командные действия в атаке.			2 часа
8.	Тактика игры в защите: а). индивидуальные действия;			1 час
9.	б). групповые действия;			1 час
10, 11	в). взаимодействия двух, трёх и четырёх игроков;			2 часа
12, 13	г). командные действия в защите.			2 часа
14.	Товарищеские и учебные игры. Отборочные игры.			1 час
	Волейбол.	10 ч		
	Правила игры в волейбол. История возникновения игры. Организация и проведение соревнований. Обучение технике игры.		5-7 минут в течение занятия.	
15.	Техника нападения: а). стойки, перемещения, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения, упражнения по технике;			1 час
16, 17	б). передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Подготовительные и подводящие			2 часа

	упражнения по технике;			
18, 19	в). подача мяча нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные и подводящие упражнения по технике;			2 часа
20.	г). нападающий удар. Подготовительные и подводящие упражнения по технике;			1 час
21.	Техника защиты: а). стойки, перемещения лицом, боком и спиной вперёд, шагом, скачком, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные и подводящие упражнения по технике;			1 час
22, 23	б). приём мяча снизу двумя руками после набрасывания, через сетку. Приём подачи, приём нападающего удара. Подготовительные и подводящие упражнения по технике;			2 часа
24.	в). блокирование. Одиночное, групповое. Подготовительные и подводящие упражнения по технике. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.			1 час
	Баскетбол. История возникновения игры. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в баскетбол. Исторические факты.	10 ч	5-7 минут на каждом занятии.	
25, 26	Обучение технике игры: Перемещение – прыжки вверх толчком одной ногой, бег с изменением направления и остановкой по сигналу, повороты на месте с шагом вперёд и назад.			2 часа
27, 28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди после остановки, в движении с последующей сменой направления движения вперёд, назад, в сторону.			2 часа
29, 30	Повторение изученных приёмов. Ведение мяча с изменением направления и остановке шагом и прыжком после быстрого ведения мяча			2 часа

31, 32	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой с места, после отскока от щита с правой и левой стороны от корзины; то же в движении; штрафным броском.			2 часа
33,	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.			2 часа
34.	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.			2 часа

### Уровень воспитательных результатов работы по программе:

*Освоение содержания предполагает два уровня учебных достижений: базовый и повышенный. Требования к этим уровням определяется в соответствии с образовательной программой курса.*

В результате работы по программе обучающиеся **должны знать** (в расчёте на один учебный год):

- История возникновения игр;
- Правила игр; - Технику безопасности на занятиях спортивными играми;
- Упражнения для развития физических качеств. **Должны уметь** (в расчёте на один учебный год):
- Сочетать изученные технико - тактические приёмы и применять их в игре; - Организовывать соревнования и осуществлять их судейство.

### Итоговый контроль:

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который включает 22 вопроса после раздела программы «Баскетбол», выполнение практического задания по разделу «Волейбол», также в конце обучения каждого раздела программы включены соревновательные, товарищеские, матчевые встречи для овладения изученными приемами непосредственно в игре.

### Зачетные требования по баскетболу:

#### 1. История баскетбола:

- 1). Где и когда зародился баскетбол?
- 2). Кто являлся родоначальником баскетбола?
- 3). В каком году была основана Международная любительская федерация баскетбола (ФИБА)?
- 4). В каком году баскетбол был включен в программу XI Олимпиады в Берлине?

#### 2. Техника баскетбола:

1). Перемещение в баскетболе: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Методика обучения.

2). Методика обучения и передачи мяча в баскетболе.

3). Методика обучения технике ведения мяча в баскетболе.

4). Методика обучения технике бросков мяча в баскетболе.

5). Индивидуальные действия игроков на площадке в нападении.

6). Индивидуальные действия игроков на площадке в защите.

*3. Правила баскетбола:*

1). Каков максимальный размер баскетбольной площадки?

2). Каков радиус центрального круга площадки?

3). Каким образом выбирается игровой мяч?

4). На каком расстоянии от внутреннего края лицевой находится линия штрафного броска.

5). Какова длина основания трапеции?

6). Какова длина линии штрафного броска?

7). Каковы размеры щита по горизонтали и по вертикали?

8). Каковы размеры прямоугольника на щите?

9). Каков диаметр баскетбольного кольца?

10). На каком расстоянии от пола находится кольцо?

11). Назовите максимальный вес мяча?

12). Какова окружность баскетбольного мяча?

13). С какого и по какой номер команды должен использовать номера?

14). Назовите количественный стартовый состав команды, начинающий игру.

15). Кто входит в судейский состав судейской бригады для проведения игры?

16). Когда оператор включает приспособление для проведения игры?

17). Какова продолжительность игры взрослых команд?

18). Сколько времени отводится на введение мяча в игру из-за пределов площадки?

19). Когда мяч считается в игре?

20). Что такое персональный фол?

21). Откуда вводится мяч в игру?

22). Правила «3 сек», «5 сек», «8 сек», «24 сек» в баскетболе.

**Зачетные требования по волейболу:**

1. Выполнить изученные технические приемы: верхней передачи мяча – 25 раз; нижней передачи мяча – 15 раз; верхняя прямая подача – 3 из 5 попыток; нападающий удар – 3 из 5 попыток.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "КОЖИЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО НАПРАВЛЕНИЯ",** Жуйков Алексей  
Валерьевич, Директор

15.02.24 12:18 (MSK)

Сертификат AD9932BA93DF89C120FCF195C59BDCF4