

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа № 14»
(МБОУ ОШ № 14)**

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 7-24-05, e-mail:school14@edumonch.ru
ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение
к основной образовательной программе основного
общего образования,
утверждённой приказом от «27» марта 2017г. № 57
(в редакции приказов от 31.08.18г. № 144;
от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-ОД)

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для учащихся 7-8 классов**

Мончегорск

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 содержания программы по курсу являются 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Форма организации курса внеурочной деятельности: секция.

7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	ТБ при занятиях спортивными играми. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Составление плана и подбор подводящих упражнений: для развития скоростных и скоростно – силовых качеств.	Во время занятий
2.	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола. Основные правила игры волейбол. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль	1
3.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы. Акробатические упражнения. Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам.	8
4.	Специальная подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.	8
5.	Техническая подготовка	Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча	6

		после отскока от стены, пола.	
6.	Тактическая подготовка	<p>Тактика нападения. Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.</p> <p>Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.</p>	6
7.	Интегральная подготовка	<p>Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.</p> <p>Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.</p>	5
	Всего		34

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	ТБ при занятиях спортивными играми. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Составление плана и подбор подводящих упражнений: для развития скоростных и скоростно – силовых качеств.	Во время занятий
2.	Легкая атлетика. Футбол	Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50 -100м. Развитие скоростных качеств. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Беговые упр. Бег 6 -10 мин. Развитие скоростных качеств, силовых качеств. Эстафеты. Игра в мини-футбол 5x5 Подвижные игры. Специальные беговые упр. Поднимание туловища. Челночный бег. Игра в мини-футбол 7x7. О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Двусторонняя игра в мини-футбол 7x7	6
3.	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	6
4.	Баскетбол	Стойка, перемещения, остановка прыжком. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом и элементами баскетбола. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Упражнения на развитие физических качеств. Бросок в кольцо. Вырывание и выбивание	6

		мяча. Игра в мини- баскетбол.	
5.	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, мосты, переворот боком «колесо». Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке. Гимнастические и акробатические комбинации; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).Стойка на голове и руках (м); мост из положения стоя с помощью и лёжа (д).	4
6.	Элементы бадминтона	Стойка, перемещения. Жонглирование - индивидуальная работа с мячом и ракеткой. Эстафеты с предметами Индивидуальные упражнения на технику владения мячом и ракеткой. Упражнения у стены; с партнёром. Двухсторонняя игра. Упражнения со скакалкой. Верхняя и нижняя подача мяча, приём мяча с отскоком от пола. Двухсторонняя игра	6
7.	Настольный теннис	Стойка, перемещение. Держание ракетки. Прямая подача мяча. Простейшие приёмы игры. Жонглирование левой и правой рукой, с отскоком у стены. Имитация движений в защитной стойке. Способы подачи мячика. Простейшие приёмы защиты: «подрезка слева», «подрезка справа». Имитация движений в стойке нападающего. «Накат справа», «накат слева». Способы подачи «крученого мяча»	6
	Всего		34

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Форма контроля	Кол-во часов
1.	Теория Техника владения	Техника безопасности. Правила волейбола Стойка, перемещение. КУ ФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	Познавательные вопросы, практикум	1
2.	ОФП Техника владения	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками. Перемещение в стойке.	Практикум	1
3.	Техника защиты ОФП	ОФП. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Перемещение в стойке.	Эстафеты.	1
4.	Техника защиты	ОФП и СФП. Приём и передача мяча	Эстафеты. Игра	1

	ОФП	индивидуально и в паре.	в мини-волейбол	
5.	ОФП Техника нападения	ОФП. Способы подачи мяча. Игра по упрощенным правилам	Практикум	1
6.	ОФП СФП	ОФП. Приём и передача мяча в зону №3 Развитие гибкости. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	Практикум	1
7.	Техника защиты Контрольные упражнения	ОФП, СФП Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки.	Приём мяча	1
8.	СФП ОФП	Перемещения в стойке волейболиста. Подводящие упражнения для приема мяча.	Выполнение упражнений	1
9.	Техника нападения ОФП	ОФП Приём и передача мяча снизу с последующей передачей в зону №3.	Игра в мини-волейбол	1
10.	Техника нападения СФП	ОФП, СФП. Стойка и перемещение игрока на блоке. Нападающий удар.	Подвижные игры с элементами волейбола	1
11.	Техника нападения ОФП	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Игра в мини-волейбол	1
12.	ОФП СФП	Передача мяча в прыжке. Одиночный блок, техника перемещений. Прыжковая и силовая работа на точность приемов и передач.	Выполнение упражнений	1
13.	Техника нападения Техника защиты	Выпрыгивания на блок, приставной и крестный шаг. Нападающий удар.	Игра в мини-волейбол	1
14.	ОФП СФП	Приём и передачи мяча на сетку в зону №3 ОРУ с набивными мячами.	Выполнение упражнений	1
15.	Правила игры. Судейство СФП	Основные правила игры, судейство. Передачи мяча сверху в прыжке.	Выполнение упражнений	1
16.	Техника нападения ОФП	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Игра в мини-волейбол	1
17.	Техника нападения Интегральная	Первая передача в зону нападения. Приём подачи.	Учебная игра	1
18.	ОФП СФП	Передача мяча сверху в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах	Игра в мини-волейбол	1
19.	Техника нападения Техника защиты	Верхняя прямая подача. Стопорящий шаг, имитация нападающего удара.	Учебная игра	1
20.	Техника защиты ОФП	Стойка и перемещение игрока на блоке. Стопорящий шаг. Удары по переходящему мячу.	Учебная игра	1
21.	Теория Техника	История развития волейбола., правила, судейство. Нападающий удар при встречных	Выполнение упражнений	1

	нападения	передачах.		
22.	ОФП СФП	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	Эстафеты	1
23.	Техника нападения Техника защиты	Стойки и перемещение игрока в зоне 2-3-4. Нападающий удар. Действие игроков у сетки: одиночный блок – техника перемещений.	Выполнение упражнений	1
24.	Техника нападения ОФП	Выпрыгивание на блок. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки,	Выполнение упражнений	1
25.	Техника защиты СФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и от сетки. Прыжковая и силовая работа на развитие точности	Выполнение упражнений	1
26.	Техника защиты ОФП	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Выполнение упражнений	1
27.	СФП Интегральная	Сочетание приёмов защиты и нападения. Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.	Выполнение упражнений	1
28.	Теория ОФП	Основные правила игры волейбол., судейская практика. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.	Игра в ручной мяч.	1
29.	Техника нападения ОФП	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	Выполнение упражнений	1
30.	Техника защиты	Приём мяча, отраженного сеткой, игра одной рукой. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	Выполнение упражнений	1
31.	СФП Техника нападения	Упражнения легкоатлетической направленности: прыжки и метания. Упражнения для развития кондиций. Нападающий удар при встречных передачах.	Выполнение упражнений	1
32.	Интегральная ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях: приём-подача, нападающий удар-блокирование	Выполнение упражнений	1
33.	СФП Техника нападения	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	Учебная игра	1
34.	Интегральная ОФП	Подвижные и спортивные игры.	Практикум	1

8 класс

№ п.п	Темы занятий	Формы контроля	Кол-во часов
1. (1)	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м.)	Познавательные вопросы, практикум	1
2.(2)	Командные виды спорта. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места.	Познавательные вопросы, практикум	1

3.(3)	Беговые упр. Бег 6 - 12мин	практикум	1
4.(4)	Волейбол, правила игры. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры.	Познавательные вопросы, практикум	1
5.(5)	Перемещение в стойке волейболиста. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	практикум	1
6.(6)	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу	практикум	1
7.(7)	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	практикум	1
8. (8-9)	Передача и прием мяча снизу. Подачи мяча	практикум	2
9. (10-11)	Настольный теннис, правила игры. Стойка, перемещение. Простейшие приёмы игры. Прямая подача мяча.	Работа с документацией практикум	2
10. (12-13)	Способы подачи мячика. Простейшие приёмы защиты: «подрезка слева», «подрезка справа»	практикум	2
11. (14-15)	Имитация движений в стойке нападающего. «Накат справа», «накат слева». Способы подачи «крученого мяча»	практикум	2
12. (16)	Баскетбол, правила игры. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Познавательные вопросы, практикум	1
13.(17)	Ведение мяча, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Игра в мини баскетбол	практикум	1
14.(18)	Стойка, перемещения, остановка прыжком. Игра на одно кольцо - стрит болл.	практикум	1
15.(19)	Броски и передачи мяча. Упражнения в парах. Игра в баскетбол.	практикум	1
16. (20-21)	Элементы бадминтона, правила игры. Стойка, перемещения. Жонглирование с мячом и ракеткой. Эстафеты с предметами	Познавательные вопросы, практикум	2
17. (22-23)	Индивидуальные и в парах упражнения на технику владения мячом и ракеткой. Двухсторонняя игра	практикум	2
18. (24-25)	Верхняя и нижняя подача мяча, приём мяча с отскоком от пола. Двухсторонняя игра. Упражнения со скакалкой.	Практикум викторина	2
19. (26-27)	Штрафные броски. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	Практикум	2
20.(28)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Элементы акробатики	Познавательные вопросы	1
21.(29)	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии		1
22.(30)	Способы подачи мячика в пинпонге. Простейшие приёмы защиты: «подрезка слева», «подрезка справа»	Практикум	1
23.(31)	«Накат справа», «накат слева». Способы подачи «крученого мяча». Двухсторонняя игра	Практикум	1
24.(32)	Бег на дистанцию 300-500метров. Эстафеты. Игра в мини-футбол 5x5	Сдача контрольного норматива	1
25.(33)	Кроссовый бег. Игра в мини-футбол 7x7	Сдача контрольного норматива	1
26.(34)	Подвижные и спортивные игры.	Практикум	1