

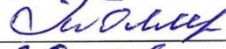
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ангарска

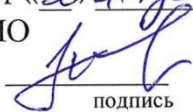


Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ СОШ №10  
Орловская О.В.

«30» 08 2023 г.

Согласовано:  
Зам. директора по НМР  
Толмачева М.Г.

  
«30» августа 2023 г.

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.  
Руководитель МО  
Назаркин П.И.   
фамилия, инициалы подпись

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности «спортивные игры»**  
**для 6 а,б,в,г класса**  
( количество часов: 0,5 час в неделю, всего 17 часов)  
**на 2023-2024 учебный год**

Учитель высшей квалификационной категории  
Назаркин П.И.

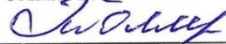
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ангарска




Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ СОШ №10  
Орловская О.В.

«30» 10 2023 г.

Согласовано:  
Зам. директора по НМР  
Толмачева М.Г.

  
«30» августа 2023 г.

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 1 от «30 августа» 2023 г.  
Руководитель МО  
Назаркин П.И.  
фамилия, инициалы  подпись

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности «спортивные игры»  
для 8 а,б,в класса  
( количество часов: 1 час в неделю, всего 34 часа)  
на 2023-2024 учебный год**

Учитель высшей квалификационной категории  
Назаркин П.И.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ангарска

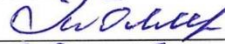


Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ СОШ №10  
Орловская С.В.

«30» 08 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора по НМР  
Толмачева М.Г.

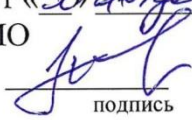
  
«30» августа 2023 г.

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от «30 августа» 2023 г.

Руководитель МО

Назаркин П.И.

фамилия, инициалы  подпись

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности «спортивные игры»**  
**для 9 б,в класса**  
( количество часов: 1 час в неделю, всего 34 часа)  
**на 2023-2024 учебный год**

Учитель высшей квалификационной категории  
Назаркин П.И.

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «спортивные игры» учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ «СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ангарска, реализующей федеральный образовательный стандарт основного общего образования (для 5-9 классов).

Рабочая программа включает в себя:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса с указанием форм и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

***Программа реализуется в очном и/или дистанционном режиме обучения.***

**Учебно-методический комплекс:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-11 кл.- М.: Просвещение, 2018
2. ФГОС. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А. М., «Просвещение», 2018г.
2. ФГОС. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Колодницкий Г.А. М., «Просвещение», 2018г.

### **Результаты освоения содержания курса «спортивные игры»**

Результаты освоения содержания курса «спортивные игры» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершению курса обучения.

Требования к результатам изучения курса «спортивные игры» выполняют двоякую функцию. Они с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по курсу «волейбол» оцениваются по трем базовым уровням исходя из принципа, «общее-частное- конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными, и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры

- В области познавательной культуры :
  - ✓ понимание физической культуры как явления культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
  - ✓ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
  - ✓ понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.
- В области нравственной культуры:
  - ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
  - ✓ уважительное отношение к окружающим;
  - ✓ ответственное отношение к порученному делу.
- В области трудовой культуры:
  - ✓ добросовестное выполнение учебных заданий;
  - ✓ рациональное планирование учебной деятельности.
- В области эстетической культуры :
  - ✓ восприятие красоты телосложения и осанки человека;
  - ✓ восприятие спортивного соревнования, как культурно-массового мероприятия.
- В области коммуникативной культуры:
  - ✓ владение культурой речи , ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
  - ✓ владение умением вести дискуссию.
- В области физической культуры:
  - ✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  - ✓ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой ;
  - ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
  - ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса «спортивные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты**, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

- В области познавательной:
  - ✓ знания по истории и развитию «спортивных игр» и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
  - ✓ знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач, и форм организации;
  - ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья.
- В области нравственной культуры
  - ✓ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
  - ✓ умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
  - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
- В области трудовой культуры:
  - ✓ способность преодолевать трудности;
  - ✓ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
- В области эстетической культуры:
  - ✓ подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- В области коммуникативной культуры;
  - ✓ грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
  - ✓ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
  - ✓ способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть информационными жестами судьи.
- В области физической культуры :
  - ✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них

индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- ✓ регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма ;
- ✓ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся которые приобретаются в процессе освоения курса «спортивные игры». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры

- В области познавательной культуры:
  - ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, и о соответствии их возрастным и половым нормативам;
  - ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжением средствами физической культуры.
- В области нравственной культуры:
  - ✓ способность управлять своими эмоциями;
  - ✓ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
  - ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации.
- В области трудовой культуры:
  - ✓ умение планировать режим дня;
  - ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- В области эстетической культуры:
  - ✓ красивая правильная осанка;
  - ✓ хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений, посредством занятий физическими упражнениями;
  - ✓ культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- В области коммуникативной культуры:



- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять;
- ✓ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.
- В области физической культуры:
  - ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, и т.д.);
  - ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности ;
  - ✓ умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по волейболу.

Важной особенностью образовательного процесса является выполнение зачётных требований занимающимися. Выполнение зачётных требований предусмотрено как по окончании курса, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Содержание курса** «спортивные игры» носит личностный и деятельностный характер. При проведении занятий используются (беседы; работа в группах, парах; подвижные игры и соревнования). Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

### **Знания о физической культуре**

Краткая характеристика «волейбола» и «баскетбола», как видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Волейбол и баскетбол в профессионально-прикладной физической подготовке.

### **Физическая культура человека**

Режим дня,его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных



процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

#### **Формы и виды деятельности**

**К видам внеурочной деятельности относятся:** игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно – ценностное общение, досугово – развлекательная деятельность, социальное творчество, трудовая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность.

**Основные формы деятельности на уроке:** Участие в спортивных играх, соревнованиях, проведение бесед по охране здоровья, применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками.

### ***Распределение учебного времени прохождения программного материала***

#### **6 класс:**

<b>№ п/п</b>	<b>Учебный материал</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теоритическая подготовка.	1 час
2	Физическая подготовка.	3 часа
3	Техническая подготовка	11 часов
4	Тактическая подготовка	2 часа
	Итого:	17 часов

#### **8 класс:**

<b>№ п/п</b>	<b>Учебный материал</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теоритическая подготовка.	2 часа
2	Физическая подготовка.	5 часов
3	Техническая подготовка	22 часов

4	Тактическая подготовка	5 часов
	Итого:	34 часа

**9 класс:**

№ п/п	Учебный материал	Количество часов
1	Теоритическая подготовка.	2 часа
2	Физическая подготовка.	5 часов
3	Техническая подготовка	22 часов
4	Тактическая подготовка	5 часов
	Итого:	34 часа

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
«спортивные игры» 6 класс, 0,5 часа в неделю**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Теоритическая подготовка-1 час		
1	Основы знаний. Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль, самоконтроль. Правила и судейство в баскетболе и волейболе.	1
Физическая подготовка-3 часа		
2	Упражнения на развитие скоростных способностей.	1
3	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
4	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
Техническая подготовка-8 часов		
5	Стойка и перемещения.	1
6	Ведение мяча.	1
7	Обводка с изменением скорости.	1
8	Обводка с изменением направления.	1
9	Передача мяча.	1
10	Броски в кольцо.	1
11	Передача мяча сверху двумя руками.	1
12	Приём мяча снизу 2 руками.	1
Тактическая подготовка -5 часов		
13	Игра по упрощённым правилам.	
14	Игра по упрощённым правилам.	1
15	Учебная игра.	1
16	Учебная игра.	1
17	Двусторонняя игра.	1
	ИТОГО:	17

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
«спортивные игры» 8 класс, 1 час в неделю**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Теоритическая подготовка-2часа		
1	Основы знаний. Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль, самоконтроль.	1
2	Правила и судейство в баскетболе и волейболе.	1
Физическая подготовка-5 часов		
3	Упражнения на развитие скоростных способностей.	1
4	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
5	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
6	Упражнения на развитие выносливости.	1
7	Упражнения на развитие гибкости.	1
Техническая подготовка-22 часа		
8	Стойка и перемещения.	1
9	Передача одной рукой от головы.	1
10	Передача «крюком».	1
11	Передача снизу.	1
12	Передача сбоку.	1
13-14	Перехваты.	2
15-16	Верхняя боковая подача.	2
17-18	Приём мяча снизу.	2
19-21	Приём мяча одной рукой.	3
21-23	Приём мяча в падении вперёд.	3
24-26	Приём мяча в падении вперёд.	3
27-29	Приём мяча в падении вперёд.	3
Тактическая подготовка -5 часов		
30	Игра по упрощённым правилам.	1
31	Тактические действия в нападении.	1
32	Тактические действия в защите.	1
33	Учебная игра.	1
34	Двусторонняя игра.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
«спортивные игры» 9 класс, 1 часа в неделю**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Теоритическая подготовка-2часа		
1	Основы знаний. Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль, самоконтроль.	1
2	Правила и судейство в баскетболе и волейболе.	1
Физическая подготовка-5 часов		
3	Упражнения на развитие скоростных способностей.	1

4	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
5	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
6	Упражнения на развитие выносливости.	1
7	Упражнения на развитие гибкости.	1
Техническая подготовка-22 часа		
8-10	Скрытая передача мяча за спиной.	3
11-13	Бросок «крюком».	3
14-16	Подача в прыжке.	3
17-19	Атакующие удары.	3
20-22	Прямой атакующий удар.	3
23-25	Удар с переводом и поворотом туловища.	3
26	Удар с переводом без поворота туловища.	1
27	Боковой атакующий удар.	1
28-29	Блокирование.	2
Тактическая подготовка -5 часов		
30	Игра по упрощённым правилам.	1
31	Тактические действия в нападении.	1
32	Тактические действия в защите.	1
33	Учебная игра.	1
34	Двусторонняя игра.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>