

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа с. Аллагулово  
муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области»**

Рассмотрена и принята на  
педагогическом Совете  
№ 1 от 29.08.2023 г.

Утверждена  
приказом  
№ 90 от 29.08.2023 г.  
Директор школы \_\_\_\_\_ М.Р.Яббаров

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
(Игры с мячом)  
(5-9 классы)**

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Игры с мячом».

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины относящиеся к конкретным видам спорта, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- использовать подвижные и спортивные игры, для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- уметь играть и организовывать подвижные игры с учетом правил, уровнем физической подготовки и возрастными особенностями детей;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжки бега.

Метапредметные результаты освоения.

- производить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий;

- работать с особыми видами сообщений: диаграммами;

- производить деконструкцию сообщений, выделение в них структуры, элементов и фрагментов;

- избирательно относиться к окружающей информации;

- использовать различные приемы поиска информации в Интернете;

- использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере в информационной среде учреждения;

- формировать собственное информационно пространство;

- проектировать и организовывать свою индивидуальную и групповую деятельность, организовывать свое время с использованием ИКТ;

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приемы, адекватные используемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, используя языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;
- нести ответственность за качество выполненного проекта.

### **Мониторинг изучения результатов освоение программы курса.**

Результатом изучения материала курса является участие детей в спортивных соревнованиях разного уровня, организация соревнований и товарищеских встреч по различным видам спорта. Участие в играх и организация подвижных игр на уровне двора, класса, разновозрастной группы и т.п. Во время занятий происходит развитие всех двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Однако проверка двигательных качеств проводится в рамках предмета физическая культура, поэтому не выносятся отдельным пунктом мониторинга. Проекты учащихся и другие результаты складываются в личное портфолио учащегося.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Игры с мячом» с указанием форм и видов деятельности.**

### **Основы знаний.**

Требование к технике безопасности. Первая помощь при травмах. Понятие утомление, переутомление. Профилактика переутомления. Контроль и самоконтроль уровня физической нагрузки. Краткая характеристика видов спорта, отличия спортивных и подвижных игр.

### **Подвижные игры.**

Виды подвижных игр. История возникновения. Становление правил игры. Организация подвижных игр. Тактические приемы. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Баскетбол.**

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Ведение, ловля и передача мяча. Бросок по кольцу. Тактика игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Футбол.**

Правила игры. Ведение и передача мяча. Удар по мячу. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Волейбол.**

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар. Блокирование одиночное и групповое. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **Распределение времени учебного курса «Игры с мячом» для 5 – 9 классов.**

№	Вид программного материала	класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний и техника безопасности	2	2	2	2	2
2.	Подвижные игры	24	24	4	4	4
3.	Футбол	28	28	20	20	20
4.	Волейбол	40	40	88	88	88
5.	Баскетбол	32	32	20	20	20
6.	Проектная деятельность	12	12	4	4	4
7.	Зачетное занятие	2	2	2	2	2
	Итого:	140	140	140	140	140

### 3. Тематическое планирование «Игры с мячом»

№	Название раздела	Тема	Кол-во часов	Формы проведения занятия
1	Теоретические знания	Основы знаний, техника безопасности	2	Беседа
2	Подвижные игры	Перестрелка	2	Игра
3	Подвижные игры	Борьба за мяч	2	Игра
4	Футбол	Правила игры. Техника передвижения. Повороты.	2	Практическая работа
5	Футбол	Удары по мячу.	2	Практическая работа
6	Футбол	Остановка мяча	2	Практическая работа
7	Футбол	Удар по мячу после ведения	2	Практическая работа
8	Футбол	Ведение мяча.	2	Практическая работа
9	Футбол	Ведение мяча с изменением направления	2	Практическая работа
10	Баскетбол	Правила игры. Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	Практическая работа
11	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2	Практическая работа
12	Баскетбол	Ловля и передача мяча.	2	Практическая работа
13	Баскетбол	Ведение мяча.	2	Практическая работа
14	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении	2	Практическая работа
15	Баскетбол	Ведение и передача мяча	2	Практическая работа
16	Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча	2	Практическая работа
17	Баскетбол	Бросок мяча	2	Практическая работа
18	Баскетбол	Нападение. Обводка игрока.	2	Практическая работа
19	Баскетбол	Учебная игра	2	Практическая работа
20	Волейбол	Стойки в сочетании с перемещениями.	2	Практическая работа
21	Волейбол	Передачи мяча сверху двумя руками.	2	Практическая работа
22	Волейбол	Передачи мяча сверху двумя руками	2	Практическая работа
23	Волейбол	Стойки в сочетании с перемещениями.	2	Практическая работа
24	Волейбол	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3, 2.	2	Практическая работа

25	Волейбол	Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2;	2	Практическая работа
26	Волейбол	Передача на точность, с перемещением в парах	2	Практическая работа
27	Волейбол	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку	2	Практическая работа
28	Волейбол	<i>Прием мяча:</i> сверху двумя руками	2	Практическая работа
29	Волейбол	Прием сверху, снизу.	2	Практическая работа
30	Волейбол	Передача на точность, с перемещением в парах	2	Практическая работа
31	Волейбол	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	2	Практическая работа
32	Волейбол	Выбор места: при приеме нижних подач	2	Практическая работа
33	Волейбол	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2	Практическая работа
34	Волейбол	Выбор места для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).	2	Практическая работа
35	Волейбол	Выбор места: при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.	2	Практическая работа
36	Волейбол	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.	2	Практическая работа
37	Волейбол	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2	Практическая работа
38	Волейбол	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.	2	Практическая работа
39	Волейбол	<i>Прием мяча</i> снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5	2	Практическая работа
40	Волейбол	Подача мяча	2	Практическая работа
41	Волейбол	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	2	Практическая работа
42	Волейбол	<i>Прием мяча:</i> сверху двумя руками, снизу двумя руками	2	Практическая работа
43	Волейбол	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2	Практическая работа
44	Волейбол	Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки.	2	Практическая работа
45	Волейбол	<i>Передача мяча</i> сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	2	Практическая работа
46	Волейбол	Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя	2	Практическая работа

		на площадке в прыжке);		
47	Волейбол	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2	Практическая работа
48	Волейбол	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2	Практическая работа
49	Волейбол	<i>Передача мяча</i> сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	2	Практическая работа
50	Волейбол	Нападающие удары	2	Практическая работа
51	Волейбол	<i>Прием мяча:</i> снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	2	Практическая работа
52	Волейбол	Выбор способа отбивания мяча через сетку: снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке).	2	Практическая работа
53	Волейбол	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2	Практическая работа
54	Волейбол	Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.	2	Практическая работа
55	Волейбол	Контрольные игры и соревнования.	2	Практическая работа
56	Волейбол	Нападающие удары	2	Практическая работа
57	Волейбол	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	Практическая работа
58	Волейбол	<i>Прием мяча:</i> снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	2	Практическая работа
59	Волейбол	Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4.	2	Практическая работа
60	Волейбол	Взаимодействия игроков передней линии.	2	Практическая работа
61	Волейбол	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.	2	Практическая работа
62	Волейбол	Учебная игра	2	Практическая работа
63	Волейбол	Учебная игра	2	Практическая работа
64	Футбол	Тактика игры	2	Практическая работа
65	Футбол	Тактика игры	2	Практическая работа
66	Футбол	Учебная игра	2	Практическая работа
67	Футбол	Учебная игра	2	Практическая работа
68	Проектная деятельность	Выполнение и защита проекта по теме «Игры с мячом»	2	Сбор информации и презентация проекта
69	Проектная деятельность	Выполнение и защита проекта по теме «Игры с мячом»	2	Сбор информации и презентация проекта
70	Зачетное занятие	Подведение итогов курса	2	Тестирование
		Итого:	140	