

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей «Детский дом – школа «Родник»»  
(МКОУ «Детский дом – школа «Родник»»)

Принято

Педагогическим  
советом  
Протокол №6  
От 31.05.2021

Согласовано

Заместитель директора по УВР  
МКОУ «Детский дом – школа  
«Родник»»  
  
Челбогашева Л.Д.  
от 26.08.2021

Утверждено



---

**ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Мир спортивных игр**  
на 2021-2022 учебный год

Класс: 8-9

Количество часов:

8 класс 1 час в неделю, 34 часов

9 класс 1 час в неделю, 34 часов

всего 68 часов

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- обогащение двигательного опыта путём занятий спортивными играми.

### **Метапредметные результаты:**

- понимать значимость активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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

Форма организации курса внеурочной деятельности: спортивная секция

### **Тема 1. Основы знаний, техника безопасности.**

*Теоретические знания:* Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры футбол, волейбол, баскетбол

*Форма организации занятия:* беседа

*Вид деятельности:* познавательная

## **Тема 2. Общая физическая подготовка**

*Практические занятия:* Упражнения общефизической подготовки, направленные на развитие физических качеств и психомоторных способностей учащихся.

*Форма организации занятия:* ОФП, круговая тренировка.

*Вид деятельности:* Игровая.

## **Тема 3. Баскетбол**

*Практические занятия:* Инструктаж по технике безопасности. История баскетбола.

Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники Безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли и передач мяча:* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Освоение техники ведения мяча:* Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

*Овладение техникой бросков мяча:*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

*Освоение индивидуальной техники защиты:*

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:*

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*Освоение тактики игры:*

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Нападение быстрым прорывом (2:1)

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:* Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Форма организации занятия:* моделирующая учебная игра *Вид деятельности:* Игровая.

## **Тема 4. Волейбол.**

*Практические занятия:* *Краткая характеристика вида спорта:*

Требования к технике безопасности История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

*Освоение техники приёма и*

*передач мяча:* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:*

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Развитие координационных способностей:*

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом,

выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара:

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

*Форма организации занятия:* моделирующая учебная игра *Вид*

*деятельности:* Игровая.

### **Тема 5. Футбол.**

*Практические занятия:* Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Освоение ударов по мячу и остановок мяча: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Овладение техникой ударов по воротам: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Освоение тактики игры:

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Форма организации занятия:* моделирующая учебная игра

*Вид деятельности:* Игровая.

### **Тема 6. Навыки судейства.**

*Практические занятия:* Навыки судейства спортивных игр (судейские жесты и терминология).

*Форма организации занятия:* моделирующая учебная игра

*Вид деятельности:* Игровая.

## **3. Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		8 класс	9 класс
1.	Баскетбол	11	11
3	Волейбол	11	11
4.	Футбол	8	8
5.	Навыки судейства	4	4
	Итого	34	34