

Орловская область Ливенский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосновская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом Совете

Протокол №1

от «01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Сосновская ООШ"
Л.М.Губарь

Приказ № 94 от 01.09. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Спортивные игры»
для обучающихся 8 класса

Разработана учителем ОБЖ
Зацепиловой Н.Н. первая категория

с. Сосновка 2023

Содержание программы:

1. Футбол – 5 часов.

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

2. Русская лапта. - 6 часов.

Русская лапта. Основные правила игры.

Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.

Стойки и перемещения, удары по мячу. Ловля и передача мяча.

Игра в защите. Осаливание.

Игра в нападении. Перебежки.

3. Волейбол - 6 часов.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.

Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Блокирование.

Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

4. Настольный теннис – 5 часов.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

5. Бадминтон – 6 часов.

Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.

Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.

Техника выполнения ударов.

Техника выполнения подачи.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

6. Баскетбол - 6 часов.

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

Учебно-тематический план внеурочной деятельности 6 класс.

№	Наименование темы	Кол-во часов по
I.	Футбол.	5
1.	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
2.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
3.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
4.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1
II.	Русская лапта.	6
1.	Русская лапта. Основные правила игры.	1
2.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1
3.	Стойки и перемещения, удары по мячу. Ловля и передача мяча .	1
4.	Игра в защите. Осаливание.	1
5.	Игра в нападении. Перебежки.	2
III.	Волейбол.	6
1.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
2.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
3.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
4.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
5.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1
6.	Контрольные игры и соревнования.	1
IV.	Настольный теннис.	5
1.	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1
2	Тренировка упражнений с мячом и	1

	ракеткой. Изучение подач.	
3.	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1
4.	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2
V.	Бадминтон.	6
1.	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.	1
2.	Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	1
3.	Техника выполнения ударов.	1
4	Техника выполнения подачи.	1
5	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2
VI.	Баскетбол.	6
1.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
2.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
3.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
4.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
5.	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
6.	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1
ИТОГО:		34

.Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов