

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
5-8 класс (срок освоения 5 лет) форма обучения  
очная**

Составитель:  
учитель физкультуры

2024 год

## Содержание.

|                                                                                                                                                         |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Пояснительная записка. _____                                                                                                                         | 3             |
| 2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности. _____                                                                                             | 4             |
| 3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности. ____                                                                         | 8             |
| 4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности. ____ | 10            |
| 5. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности. ____                                                                              | <b>Error!</b> |

**Bookmark not defined.**

## **1. Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по направлению деятельность по учебным предметам образовательной программы «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно правовые и методические документы:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Мин просвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Мин просвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Мин просвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО
- 

### **Актуальность.**

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»:** пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

| <b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b> |                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Однонаправленные занятия                            | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.                                                                                    |
| Комбинированные занятия                             | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.             |
| Целостно-игровые занятия                            | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.                                                                                               |
| Контрольные занятия                                 | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

### **Место внеурочной деятельности «Спортивные игры» в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-8 классов, всего 34 часа в год

#### **2.Содержание учебного курса внеурочной деятельности.**

##### **5 класс.**

##### **Общая физическая подготовка.**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

##### **Баскетбол**

##### **1.Основы знаний.**

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

##### **2. Специальная подготовка.**

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении –

низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

**Подвижные игры:** «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **Волейбол**

#### **1. Основы знаний.**

Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

#### **2. Специальная подготовка.**

Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.

**Подвижные игры:** «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **Футбол**

#### **1. Основы знаний.**

Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

#### **2. Специальная подготовка.**

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.

**Подвижные игры:** «Точная передача», «Попади в ворота»

### **6 класс.**

#### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

#### **1. Основы знаний.**

Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

#### **2. Специальная подготовка.**

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой

и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

**Подвижные игры:** «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### **Волейбол**

#### **1. Основы знаний.**

Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

#### **2. Специальная подготовка.**

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

**Подвижные игры:** «Волна», «Неудобный бросок».

### **Футбол**

#### **1. Основы знаний.**

Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

#### **2. Специальная подготовка.**

Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. **Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

### **7 класс.**

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### **Волейбол**

#### **1. Основы знаний.**

Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх, и какие между ними различия? Закаливание организма.

#### **2. Специальная подготовка.**

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

**Подвижные игры:** «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

## **Волейбол**

### **1. Основы знаний.**

Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

### **2. Специальная подготовка.**

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. **Подвижные игры:** «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

## **Футбол**

### **1. Основы знаний.**

Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

### **2. Специальная подготовка.**

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. **Подвижные игры:** «Передал – садись», «Передай мяч головой».

## **8 класс.**

### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10- 12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

## **Баскетбол**

### **1. Основы знаний.**

Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

### **2. Специальная подготовка.**

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. **Учебная игра.**

## **Волейбол**

### **1. Основы знаний.**

Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

## 2. Специальная подготовка.

Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. **Подвижные игры:** «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

## **Футбол**

### 1. Основы знаний.

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

### 2. Специальная подготовка.

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.

**Игра в футбол** по упрощённым правилам (мини-футбол).

## **3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты.**

#### **Коммуникативные:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Регулятивные:**

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;



- оценка;
- способность к волевому усилию;
- **Познавательные:**
  - 1.Формулирование цели
  - 2.Выделение необходимой информации
  - 3.Структурирование
  - 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи
  - 5.Рефлексия
  - 6.Анализ и синтез
  - 7.Сравнение
  - 8.Классификации
  - 9.Действия постановки и решения проблемы

### **Предметные результаты (на конец освоения курса)**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны **знать**:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны **уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут **получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приемов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр; - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Воспитательные результаты.**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности.**

**5 класс**

| п/п | Тема/<br>Раздел | Количество<br>часов,<br>отводимых на<br>освоение темы | Форма<br>проведения       | Учебнометодические<br>материалы, в том числе<br>электронные |
|-----|-----------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|
|     | Баскетбол       | 12                                                    | Групповая<br>Соревнование | Коллекции цифровых<br>образовательных ресурсов              |
|     | Волейбол        | 12                                                    | Групповая<br>Соревнование | Мультимедийные программы                                    |
|     | Футбол          | 10                                                    | Групповая<br>Соревнование | Коллекции цифровых<br>образовательных ресурсов              |
|     | Итого: 34       |                                                       |                           |                                                             |

### 6 класс

| п/п | Тема/ Раздел | Количество часов,<br>отводимых на<br>освоение темы | Форма<br>проведения       | Учебнометодиче<br>ские<br>материалы, в<br>том числе<br>электронные |
|-----|--------------|----------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|     | Баскетбол    | 12                                                 | Групповая<br>Соревнование | Коллекции<br>цифровых<br>образовательных<br>ресурсов               |
|     | Волейбол     | 12                                                 | Групповая<br>Соревнование | Мультимедийны<br>е программы                                       |
|     | Футбол       | 10                                                 | Групповая<br>Соревнование | Коллекции<br>цифровых<br>образовательных<br>ресурсов               |
|     | Итого: 34    |                                                    |                           |                                                                    |

### 7 класс

| п/п | Тема/ Раздел | Количество<br>часов,<br>отводимых на<br>освоение темы | Форма проведения          | Учебнометодические<br>материалы, в том<br>числе электронные |
|-----|--------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|
|     | Баскетбол    | 12                                                    | Групповая<br>Соревнование | Коллекции цифровых<br>образовательных<br>ресурсов           |
|     | Волейбол     | 12                                                    | Групповая<br>Соревнование | Мультимедийные<br>программы                                 |
|     | Футбол       | 10                                                    | Групповая<br>Соревнование | Коллекции цифровых<br>образовательных<br>ресурсов           |
|     | Итого: 34    |                                                       |                           |                                                             |

**8 класс**

| <b>п/п</b> | <b>Тема/ Раздел</b> | <b>Количество часов, отводимых на освоение темы</b> | <b>Форма проведения</b> | <b>Учебнометодические материалы, в том числе электронные</b> |
|------------|---------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|
|            | Баскетбол           | 12                                                  | Групповая Соревнование  | Коллекции цифровых образовательных ресурсов                  |
|            | Волейбол            | 12                                                  | Групповая Соревнование  | Мультимедийные программы                                     |
|            | Футбол              | 10                                                  | Групповая Соревнование  | Коллекции цифровых образовательных ресурсов                  |
|            | Итого: 34           |                                                     |                         |                                                              |