

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Южное управление министерства образования и науки Самарской области**

**ГБОУ СОШ пос. Восточный**

**РАССМОТРЕНО**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДЕНО**

Руководитель ШМО

Заместитель по УВР

Директор

---

Сарманова Н.П.

Рябова Н.В.

Жданова О.А.

Протокол № 1  
от «21» 08. 2023 г.

Протокол № 1  
от «22» 08. 2023 г.

Приказ 370-од  
от «23» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
**«Спортивные игры»**  
для 5-7 классов

Составитель: Бабич Антонина Николаевна

пос. Восточный 2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для обучающихся 5-7 классов составлена на основе «Комплексной образовательной модульной программы 5-11 классы. ФГОС» М.А. Тыртышная. - Волгоград: Учитель, 2022

### **Пояснительная записка**

Данная программа является программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» включает в себя знания, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- Способствовать освоению учащимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, — в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.
- Способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.
- Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного

здоровья;

- Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих

**задач:**

- формирование представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

- обучение школьников способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности.

- формирование и развитие школьных коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени основного общего образования и спроектирована с учётом вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 68 часа в год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предполагает обучение на двух основных уровнях:

- информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

- поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

### **Принципы обучения**

Применение педагогических принципов делает процесс воспитания и обучения детей и подростков более эффективным и результативным. В основу программы заложены основные принципы:

Сознательности и активности:

- сформировать у детей осмысленное отношение и стойкий интерес к общей цели и конкретным задачам;
- стимулировать сознательный контроль и анализ своих действий;
- воспитывать творческое отношение к учебному процессу, инициативу, самостоятельность.

Системности:

- учебного процесса, оптимальное чередование нагрузок и отдыха;
- □ последовательность занятий и взаимосвязь между ними.

Последовательности:

- подбор упражнений для освоения от простого к сложному, увеличения объемов и интенсивности нагрузок.

Доступности и индивидуализации.

- соблюдение индивидуального подхода;
- постепенное нарастание нагрузки;

### **Формы проведения внеурочной деятельности:**

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные, районные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья;
- организация активных оздоровительных перемен и прогулок на свежем воздухе ;
- тематические беседы,

- спортивные игры;
- спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты, обсуждение газетных и журнальных публикаций по теме «Спорт»;
- поощрение обучающихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, демонстрация спортивных достижений учащихся класса;

### **Методы обучения**

Для усвоения двигательных умений и навыков, совершенствования техники и тактики на занятиях необходимо использовать следующие методы обучения:

Словесный:

- объяснение, беседа, обсуждение;
- инструктирование;
- сопроводительные пояснения;
- указания и команды.

Наглядный:

- натуральная или опосредованная демонстрация упражнений;

Практический:

- изучение и овладение тактическими действиями в целом и по частям;
- совершенствование технико-тактических двигательных действий и развитие физических качеств.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Мини-футбол (18 ч)**

1.1. Вводное занятие. Правила игры. Охрана здоровья и гигиена футболиста.

1.2. Техника удара по мячу. Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Закрепление технических приёмов с пассивным или активным сопротивлением партнеров, в подвижных играх с мячом. Упражнения: забей гол, точная передача, мяч в кругу, квадрат, удар по катящемуся мячу, удар навстречу, удар с хода. Удары головой с места, в прыжке, в броске. Закрепление технических приёмов. Упражнения:

подвешенный мяч, жонглёр, передача мяча. Техника удара по воротам: удары по указанной цели, удар с хода, удар с лёта. Закрепление и отработка технических приёмов.

1.3. Техника ведения мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Обводки.

Закрепление технических приёмов. Упражнения: ведение по кругу; ведение по коридору; ведение, изменяя направление; ведение, изменяя скорость; обведи партнеров. Двусторонняя игра.

1.4. Техника остановки и отбора мяча. Способы остановки мяча: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом. Закрепление технических приёмов. Упражнения: ударь и останови, останови и передай, подбрось мяч свечкой, перехват, подкат.

Двусторонняя игра.

1.5. Тактические приёмы при взаимодействии с соперником. Открывание вперёд, в сторону, назад. Закрывание и опека соперника, грамотное расположение игрока по отношению к сопернику и своим воротам. Двусторонняя игра.

1.6. Тактические приёмы при взаимодействии с партнёрами. Передачи мяча: передачи низом и верхом, диагональные, поперечные и продольные передачи, передачи на ход партнёру. Двусторонняя игра.

1.7. Тактические комбинации. Комбинации в игровых эпизодах: треугольник, «стенка», перекрёстное движение, отбор мяча посредством согласованных действий. Комбинации при розыгрышах стандартных положений: при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударах. Двусторонняя игра.

## **Баскетбол (18 часов)**

2.1. Вводное занятие. Значение занятий спортом. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятия на стадионе и в спортивном зале. Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в России. Основные сведения о технике игры баскетбол и её значение для роста спортивного мастерства. Правила по баскетболу.

2.2. Техническая подготовка. Остановка прыжком, двумя шагами. Ловля мяча

двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Передачи мяча двумя руками в *движении*, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие. Передачи мяча одной рукой *сверху*, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком). *Передачи мяча одной рукой в движении*, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие. *Ведение мяча без зрительного контроля, по прямой*, по кругам, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной. Броски в корзину двумя руками снизу, с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

2.3. Тактическая подготовка. Тактика нападения: розыгрыш мяча, атака корзины, передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, система быстрого прорыва. Тактика защиты: противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча, система личной защиты.

2.4. Интегральная подготовка. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнение технических приёмов. Выполнение перемещений с отягощениями, бросков в прыжке с отягощением для рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении). Чередование изученных тактических действий индивидуальных нападении и в защите. Индивидуальные действия при бросках,

индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Многократное выполнение технических приёмов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча различными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий – индивидуальных в нападении и защите, а также в сочетаниях. Учебные игры.

2.5. Контрольные игры и соревнования.

### **Настольный теннис (18 ч)**

3.1. Вводное занятие. Правила игры в настольный теннис. Профилактика травм.

3.2. Техника настольного тенниса: удары. Упражнения с ракеткой и шариком.

Игра толчком справа и слева. Техника выполнения ударов по высокому мячу.

Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Атакующие удары справа разной силы и направления. Атакующие удары слева разной силы и направления. Игра с коротких и длинных мячей. Отработка ударов накатом.

Отработка ударов срезкой. Поочерёдные удары левой и правой стороной ракетки.

Игра в защите. Переход от защиты к атаке.

3.3. Техника настольного тенниса: подачи и приём подач. Выполнение подач.

Подача срезкой. подача накатом. подача боковым вращением. Приём подачи.

3.4. Основы тактики игры в теннис. Передвижение. Комбинации.

Тактические схемы. Отработка тактических схем.

3.5. Игровая практика. Индивидуальная и парная игровая практика. Сдача нормативов.

### **Организация и проведение спортивных мероприятий в школе (14 ч)**

4.1. Технология организации и проведения спортивных мероприятий.

Спортивные мероприятия в школе: цели и смысл. Позиция школьника. Обучение приёмам коллективного планирования, коллективной подготовки и коллективного анализа мероприятий. Особенности подготовки спортивных праздников,



спортивных соревнований, спортивных игр. Судейство.

4.2. Организация и проведение общешкольного Дня здоровья. Коллективная разработка сценария Дня здоровья. Реклама и пропаганда общешкольного Дня здоровья. Подготовка спортивной площадки и инвентаря. Проведение и анализ дела.

4.3. Организация и проведение турнира семейных команд «Спортивная семья». Коллективная разработка правил и регламента турнира. Подготовка спортивной площадки и спортивного инвентаря. Помощь в формировании команд. Организация судейства. Проведение и анализ дела.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования: личностные результаты; метапредметные результаты (познавательные, регулятивные и коммуникативные); предметные результаты.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Познавательные УУД:**

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- средством формирования этих действий служит учебный материал, ориентированный на линии развития средствами предмета.

### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Предметные результаты:**

- формирование представлений о значении игр с мячом для укрепления здоровья человека, об их позитивном влиянии на человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр с мячом.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности**  
«Спортивные игры»

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	<b>Мини-футбол</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
1	Вводное занятие. Правила игры. Охрана здоровья и гигиена футболиста.	1	0	1
2	Техника удара по мячу	1	0	1
3	Техника удара по мячу.	0	1	1
4	Техника ведения мяча. Обманные движения.	0	1	1
5	Техника ведения мяча. Двусторонняя игра.	0	1	1
6	Техника остановки и отбора мяча. Двусторонняя игра.	0	1	1
7	Способы остановки мяча Двусторонняя игра.	0	1	1
8	Тактические приёмы при взаимодействии с соперником	1	0	1
9	Тактические приёмы при взаимодействии с соперником	0	1	1
10	Тактические приёмы при взаимодействии с партнёрами. Двусторонняя игра.	0	1	1
11	Двусторонняя игра.	0	1	1
12	Тактические комбинации. Двусторонняя игра.	1	0	1
13	Тактические комбинации. Двусторонняя игра.	0	1	1
14	Тактические приёмы при взаимодействии с партнёрами. Двусторонняя игра.	0	1	1
15	Тактические приёмы при взаимодействии с партнёрами.	0	1	1
16	Техника остановки и отбора мяча. Двусторонняя игра.	0	1	1
17	Техника остановки и отбора мяча.	0	1	1

	Двусторонняя игра.			
18	Двусторонняя игра.	0	1	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
19	Вводное занятие. Значение занятий спортом.	1	0	1
20	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятия в спортивном зале.	1	0	1
21	История развития баскетбола в России. Правила по баскетболу	1	0	1
22	Техническая подготовка. Остановка прыжком, двумя шагами.	0	1	1
23	Ловля мяча двумя руками в движении.	0	1	1
24	Ловля мяча одной рукой в движении.	0	1	1
25	Передачи мяча двумя руками в движении.	0	1	1
26	Передачи мяча одной рукой сверху.	0	1	1
27	Передачи мяча одной рукой в движении.	0	1	1
28	Ведение мяча без зрительного контроля, по прямой.	0	1	1
29	Броски в корзину.	0	1	1
30	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	0	1	1
31	Тактическая подготовка. Тактика защиты.	0	1	1
32	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	1	0	1
33	Многократное выполнение технических приёмов.	0	1	1
34	Перемещение в сочетании с действиями с мячом.	0	1	1
35	Ведение мяча различными способами.	0	1	1
36	Учебные игры.	0	1	1
	<b>Настольный теннис</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
37	Вводное занятие. Профилактика травм.	1	0	1
38	Техника настольного тенниса: удары. Игра толчком справа и слева.	1	0	1
39	Техника настольного тенниса. Игра толчком справа и слева.	1	0	1
40	Техника настольного тенниса: удары. Игра толчком справа и слева.	1	0	1

41	Техника настольного тенниса: подачи и приём подач.	0	1	1
43	Техника настольного тенниса: подачи и приём подач	0	1	1
44	Основы тактики игры в теннис. Передвижение	1	0	1
45	Основы тактики игры в теннис. Комбинации.	0	1	1
46	Тактические схемы.	0	1	1
47	Отработка тактических схем.	0	1	1
48	Игровая практик	0	1	1
49	Игровая практика	0	1	1
50	Игровая практика	0	1	1
51	Игровая практика	0	1	1
52	Игровая практика	0	1	1
53	Техника настольного тенниса	0	1	1
54	Отработка тактических схем.	0	1	1
55	Индивидуальная и парная игровая практика.	0	1	1
56	Отработка тактических схем.	0	1	1
57	Индивидуальная и парная игровая практика.	0	1	1
		10	4	14
<b>Организация и проведение спортивных мероприятий в школе</b>				
58	Технология организации и проведения спортивных мероприятий.	1	0	1
59	Спортивные мероприятия в школе: цели и смысл.	1	0	1
60	Обучение приёмам коллективного планирования.	1	0	1
61	Особенности подготовки спортивных праздников. Судейство.	1	0	1
62	Организация и проведение общешкольного Дня здоровья.	0	1	1
63	Коллективная разработка сценария Дня здоровья.	0	1	1
64	Реклама и пропаганда общешкольного Дня здоровья.	0	1	1

65	Подготовка спортивной площадки и инвентаря.	0	1	1
66	Организация судейства.	0	1	1
67	Проведение турнира.	0	1	1
68	Подведение итогов	0	1	1
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>68</b>