

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**Южное управление министерства образования Самарской области**

**ГБОУ СОШ пос. Восточный**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель по УР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Сарманова Н.П.

Протокол № 1  
от «28» 08. 2024 г.

Рябова Н.В.

Протокол № 1  
от «28» 08. 2024 г.

Жданова О.А.

Приказ 390-од  
от «28» 08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности

**« Спортивные игры»**  
5-7 классы

пос. Восточный, 2024 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. Тем самым, обязывая образовательную организацию создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Именно образовательная организация вооружает ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни.

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**:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих 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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы основного общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником основной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, обучающиеся школы должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

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.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.**

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;
- определение количества повторений 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 во время группы продленного дня;
- 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;
- организация походов.

### **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.

### **Методы контроля учебно – воспитательного процесса**

Оперативный контроль: опрос за состоянием занимающихся на основании их собственных показаний до, во время и после занятий об их самочувствии и наблюдение за состоянием занимающихся до, в процессе, после занятий и между занятиями.

Текущий и поэтапный контроль: наличие медицинской справки от участкового врача.

Тестирование: определение уровня физической подготовленности с учетом возраста занимающихся.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Мини-футбол (18 ч)**

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

2.2. 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.

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. 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.

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

2.7. 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)**

1.1. 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.

1.2. 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.

1.3. **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.

1.4. **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.

1.5. **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.

## **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.	0	1	1

	Двусторонняя игра.			
17	Техника остановки и отбора мяча. Двусторонняя игра.	0	1	1
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 практика	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
	<b>Организация и проведение спортивных мероприятий в школе</b>	10	4	14
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	Проведение и анализ дела.	0	1	1
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	<b>68</b>