

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Южное управление министерства образования Самарской области

ГБОУ СОШ пос. Восточный

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УР**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Сарманова Н.П.
Протокол №1
от «29» 08 2025 г.

Рябова Н.В.
Протокол №1
от «29» 08 2025 г.

Жданова О.А.
Приказ №319-од
от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

« Спортивные игры»

для обучающихся 5-8 классов

Пояснительная записка.

Настоящая программа подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования в спортивно-оздоровительном направлении внеурочной деятельности. Для реализации программы предусмотрено использовать следующие методические пособия:

– Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2017. – 95 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам);

– Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2017. – 77 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам);

– Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2017. – 93 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам).

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель курса: укрепление здоровья, физического развития и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.
- Обучение технике и тактике спортивных игр.

На изучение курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 5-6 классах отводится - 34 ч. (1 час в неделю) и 7-8 классах 68 ч. (2 часа в неделю)

Содержание курса внеурочной деятельности

Баскетбол

1. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.
2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
4. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
Комбинация из основных элементов техники передвижений.
5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.
6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
7. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
8. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
9. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)
10. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
11. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)

1. Волейбол.

1. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.
2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3. Ускорения, старты из различных положений.
4. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).
5. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
6. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
7. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.
8. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
9. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
11. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)
12. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)

2. Футбол

1. Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.
3. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
4. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.
5. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.
6. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
7. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.
8. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).
9. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.
10. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)
11. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные универсальные учебные действия (УУД)

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение

занятий по оздоровлению

- ориентироваться в видах волейболе, баскетболе, общей физической подготовке;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, баскетболе и волейболе.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с спортивным инвентарём сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

⋮

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля реализацией программы включает в себя:

- соревнования по волейболу и баскетболу;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Формы и методы, используемые при организации занятий:

- викторины;
- игровые занятия;
- практическое занятие
- лекция, беседа;
- эстафеты;
- конкурсы;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Тематическое планирование
Группа 1 (5-6 классы)

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)
Баскетбол 11 часов				
1	История баскетбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.	1	беседа, практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
3	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
4	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
6	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
8	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
9	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
10	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)	1	игра	http://school-collection.edu.ru

11	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)	1	игра	http://school- collection.edu.ru
Волейбол 12 часов				
12	Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Стойки игрока.	1	беседа, практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
13	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
14	Ускорения, старты из различных положений.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
15	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
16	Перемещение в стойке приставными шагами боком,лицом и спиной вперед.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
17	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
18	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
19	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1	игра	http://school- collection.edu.ru
20	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
22	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)	1	игра	http://school- collection.edu.ru
23	Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)	1	игра	http://school- collection.edu.ru

Футбол 10 часов

24	Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Стойки игрока.	1	беседа, практическое занятие	http://school-collection.edu.ru
25	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1	практическое занятие	http://school-collection.edu.ru
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	практическое занятие	http://school-collection.edu.ru
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	1	практическое занятие	http://school-collection.edu.ru
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	1	практическое занятие	http://school-collection.edu.ru
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	практическое занятие	http://school-collection.edu.ru
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1	практическое занятие	http://school-collection.edu.ru
31	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).	1	игра	http://school-collection.edu.ru
32	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	1	практическое занятие	http://school-collection.edu.ru
33-34	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)	2	практическое занятие	http://school-collection.edu.ru
	ИТОГО	34 ч.		

Группа 2 (7-8 классы)

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)
Баскетбол 22 часа				
1	Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки.	1	беседа, практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
2	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.	1	беседа, практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
3-4	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
5	Остановка двумя руками и прыжком.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
6	Повороты без мяча и с мячом.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
7	Комбинация из основных элементов техники передвижений	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
9-10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
11	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
12-13	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru

14	Нападение быстрым прорывом.	1	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
15-16	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
17-18	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
19-22	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.	4	игра	http://school- collection.edu.ru

Волейбол 24 часа

23	Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи	1	беседа, практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
24-25	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
26-27	Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
28-29	Индивидуальные тактические действия в защите.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
30-31	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
32-33	Прием мяча. Прием подачи.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
34-35	Закрепление техники приема мяча с подачи	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
36-38	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	3	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
39-40	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
41-42	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
43-44	Подвижные игры, эстафеты с мячом.	2	игра	http://school- collection.edu.ru

45-46	Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	2	игра	http://school- collection.edu.ru
Футбол 20 часов				
47-48	Утренняя физическая зарядка. Пред-матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.	2	беседа, практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
49-50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
51-52	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
53-54	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
55-56	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
57-58	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
59-60	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
61-62	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
63-65	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	3	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
66-68	Игра в мини-футбол.	3	практическое занятие	http://school- collection.edu.ru
	Итого	68 ч		

