


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Кормёжка Ф.П. Польшина»  
Балаковского района Саратовской области

<p>СОГЛАСОВАНО Руководитель ШМО <i>[Подпись]</i> / Н.Г. Воронова / Проткол № <u>1</u> от <u>«30» 08</u> 2024г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР: <i>[Подпись]</i> / Л.В. Исаева / <u>«28» 08</u> 2024г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор школы: <i>[Подпись]</i> А. Овсяницкая / Приказ № _____ _____ 2024г.</p> 
--	---	---

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по курсу внеурочной деятельности

### кружок

### «Спортивные игры»

Для обучающихся – 5-11 класс  
Срок реализации – 1 год  
Режим работы: 1 час в неделю.  
Программа разработана: учителем  
Шкодиным В.В.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2022г.), разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Основной общеобразовательной программой основного общего образования МАОУ СОШ с. Кормежка им. Ф.П. Полынина

допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа рассчитана на учащихся 5-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа предполагает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих программу целый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

**Цель программы** - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха с использованием подвижных и спортивных игр, формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе занятий решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, общей выносливости) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол);
- освоение знаний о физической культуре и спорте, формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности и самостоятельной организации занятий (требования техники безопасности);
- воспитание положительных качеств личности с помощью спортивных игр (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство), норм

коллективного взаимодействия (взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика программы**

Программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития ребенка, его разностороннюю физическую подготовленность. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Каждое начинается с разминки. После неё - упражнения на развитие основных двигательных качеств и освоение индивидуальных приемов техники футбола, волейбола и баскетбола, упражнения на закрепление отработанных тактических задач. Каждое занятие завершается учебной игрой. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

### **Описание места программы**

Программа внеурочной деятельности спортивной направленности является неотъемлемой частью основной образовательной программы основного общего образования школы. Срок реализации программы 1 год. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 учебные недели, 34 часов в год (1 час в неделю). Программа ориентирована на детей 10-17 лет. Уровень обучения – базовый.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### ***Обучающийся научится:***

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах из истории или из личного опыта здоровья, развитие положительного влияния занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

#### ***Обучающийся научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;

- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

### Раздел «Физическое совершенствование»

#### Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка:

1. Сведения о строении и функциях организма человека.
2. Личная гигиена.
3. Закаливание.
4. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

### Общая физическая подготовка:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов
2. Общеразвивающие упражнения с предметами
3. Подвижные игры и эстафеты

### Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития быстроты
2. Упражнения для развития ловкости
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

### Техническая подготовка:

обучение основным техническим приемам баскетбола, футбола, волейбола.

### Тактическая подготовка

1. Тактические действия в нападении.
2. Тактические действия в защите

## 3. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
3	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий
4	Баскетбол	13
5	Футбол	13
6	Волейбол	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

#### 4. Содержание тем учебного курса

№ п/п	Содержание	Дата	Корректировка
1	ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	02.09.2024	
2	Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	09.09.2024	
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах.	16.09.2024	
4	Удары по неподвижному мячу.	23.09.2024	
5	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, шагом и бегом по прямой	30.09.2024	
6	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	07.10.2024	
7	Броски мяча двумя руками от груди с места без сопротивления защитника	14.10.2024	
8	Броски мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника	21.10.2024	
9	Броски в движении после ведения.	11.11.2024	
10	Броски в движении после ловли.	18.11.2024	
11	Вырывание и выбивание мяча.	25.11.2024	
12	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – ведение - бросок одной рукой после двух шагов.	02.12.2024	
13	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	09.12.2024	
14	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	16.12.2024	

15	ТБ на занятиях по футболу Стойка игрока; перемещение в стойке.	23.12.2024
16	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	13.01.2025
17	Старты из различных положений. Ведение мяча.	20.01.2025
18	Ведение мяча с изменением направления.	27.01.2025
19	Ведение мяча правой и левой ногой.	03.02.2025
20	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	10.02.2025
21	Ведение мяча по прямой, по кругу с изменением скорости. Обводка стоек.	17.02.2025
22	Остановка катящегося мяча. Удары по воротам.	03.03.2025
23	Остановка летящего мяча. Удары по воротам на точность.	03.03.2025
24	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра	10.03.2025
25	Передачи мяча на ходу в парах. Учебная игра	17.03.2025
26	Тактические действия в нападении. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра	31.03.2025
27	Тактические действия в защите. Держание игрока без мяча. Перехват мяча. Учебная игра	07.04.2025
28	Волейбол. Правила безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещения в стойке	14.04.2025
29	Передача мяча сверху двумя руками на месте Передача мяча двумя руками после перемещения.	21.04.2025
30	Многократная передача мяча сверху двумя	28.04.2025

	руками над собой.		
31	Нижняя прямая подача мяча.	05.05.2025	
32	Приём мяча снизу двумя руками на месте.	12.05.2025	
33	Приём мяча снизу двумя руками после перемещения	19.05.2025	
34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	26.05.2025	



## 5. Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

### Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

### Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)
3. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-8 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)
4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)
5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).
6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012

### Оборудование и спортивный инвентарь:

- стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал
- инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, бадминтон, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки, секундомер.