

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7»

Утверждено  
приказ МБОУ «СОШ №7»  
от 30.08.2023г. № 205-О

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
5 – 7 классов

Составитель:

Т.Н. Белова, учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

В.В. Салтыков, учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

С.В. Юшко, учитель физической культуры

г. Мариинск

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по спортивным играм направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

### **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. Упражнения для развития скоростных способностей (в парах: встречные неточные передачи с перемещением игрока вправо, влево, вперед, назад; в мини-группах; подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект; пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5-10 м с места и с ходу; стартовый рывок и др.). Физические упражнения повышенной координационной сложности (ориентирование в пространстве, быстрое перестроение своих двигательных действий при изменении ситуации на игровом поле). Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на гибкость. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.

### **5 класс**

#### **Спортивная игра «Футбол»**

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

2. Специальная подготовка. Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, Ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Вбрасывание из-за «боковой» линии. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Передачи мяча в парах. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Подвижные игры: «Точная передача». Игры и игровые задания.

#### **Спортивная игра «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. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Подвижные игры, эстафеты. Игра по правилам в пионербол.

### **Спортивная игра «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. Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Стойки игрока. Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте. Остановка прыжком. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижные игры «школа мяча». Подвижные игры «гонка мяча», «охотники и утки».

### **6 класс**

#### **Спортивная игра «Футбол»**

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

2. Специальная подготовка. Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге. Подвижные игры: «Гонка мячей». Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановки по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Подвижные игры: «Метко в цель». Игра в мини-футбол.

#### **Спортивная игра «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. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). Подвижные игры, эстафеты с мячом. Передачи двумя руками в парах, тройках. Перемещение на площадке. Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча. Прием подачи. Игры и игровые задания. Учебная игра.

#### **Спортивная игра «Баскетбол»**

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения - путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинация из основных элементов техники

передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1. Учебная игра.

## 7 класс

### **Спортивная игра «Футбол»**

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

2. Специальная подготовка. Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. Ложные движения. Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Эстафеты. Подвижные игры: «Передал – садись». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень (полоса шириной 1,5 метра). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **Спортивная игра «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. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Приёмы мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Подвижные игры и эстафеты. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Одиночное блокирование и страховка. Прием мяча, отраженного сеткой. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.

### **Спортивная игра «Баскетбол»**

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. Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Броски в кольцо с максимального расстояния до корзины 4,80 метра. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Выравнивание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом (2:1). Перехват мяча. Игра по правилам баскетбола.

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

### **2.1. Личностные результаты**

#### **2.1.1. Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

#### **2.1.2. Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

#### **2.1.3. Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

#### **2.1.4. Эстетического воспитания:**

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

#### 2.1.5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### 2.1.6. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### 2.1.7. Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### 2.1.8. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

## 2.2. Метапредметные результаты

### 2.2.1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

#### 1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.



Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

## 2.2.2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

### 1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

### 2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

### 2.2.3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

#### 1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

#### 2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

#### 3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов				Виды и формы воспитательной деятельности	Электронные образовательн ые ресурсы
		Класс					
		5 а,б, в	5 г, д	6	7		
1	Основы знаний Спортивная игра «Футбол»	11	11	11	11	Спортивно- оздоровительная, игровая, познавательная деятельность. Игра, турнир, соревнование.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
2	Основы знаний Спортивная игра «Волейбол»	12	12	12	12	Спортивно- оздоровительная, игровая, познавательная деятельность. Игра, турнир, соревнование.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
3	Основы знаний Спортивная игра «Баскетбол»	11	11	11	11	Спортивно- оздоровительная, игровая, познавательная деятельность. Игра, турнир, соревнование.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https:// resh.edu.ru/ subject/9/</a>
4	Всего	34	34	34	34		

