

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа  
пос. Сборный  
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено  
на заседании  
методического  
объединения классных  
руководителей  
\_\_\_\_\_Л.М.Петрова

Проверено  
25 августа 2023 г.  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_О.В. Дудина

Утверждено  
к использованию  
в образовательном процессе школы  
Директор  
\_\_\_\_\_М.Г. Корнишина

Протокол № 1  
от 25.08.2023 г.

Приказ № 236 от 25.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»**

**5,9 классы**

Данная программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе "Внеурочной деятельности учащихся", авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М.: Просвещение.

Занятия по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 5,9 классов проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

#### **1. Регулятивные УУД:**

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

## **2. Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и**

**ВИДОВ**  
**деятельности**  
**класс (34 часа)**

**1. Содержание курса внеурочной деятельности**

**Тема 1. «Здоровый образ жизни»**

Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке – спасибо зарядке! Личная гигиена. Профилактика травматизма. Нарушение осанки.

**Тема 2. Современные подвижные игры**

«Мяч по кругу», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте», «Бег с шариком», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний», «Ворота», «Чужая палочка», «Белки, шишки и орехи», «Без пары», «След в след», «Мишень», «С кочки на кочку», «Веребочка», «Плетень», «Кто больше», «Успевай, не зевай», «День и ночь», «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки», «Вызов номеров», «Поймай рыбку», «Цепи кованы», «Змейка на асфальте».

**Тема 3. Старинные подвижные игры.**

«Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Городки», «Пустое место», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Намотай ленту», «Лапта», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Догонялки на санках», «Платок», «Кто боится колдуна?», «Лучники», «Волк», «Камнепад», «Шаровки», «Горелки», «Штандер», «Рыбки», «Бабки», «Казачьи-разбойники».

**Тема 4. Русские народные игры и забавы.**

«Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели...», «Кандалы», «Слон», «Зайцы в огороде», «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер», «Коршун», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Малечина – колечина», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», «Бабки», «Бредень», «Заколдованный замок», «Али-баба», «Два Мороза», «Жар-птица», «Перетягивание веза», «Водяной», «Садовник».

**Тема 5. Русские игровые традиции.**

«Зазывалки», «Жребий», «Волк во рву», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», «Зайки», «Прыганье со связанными ногами», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», «Дударь», «Капустка», «Солнышко», «В круги», «Медом или сахаром», «Жмурка и Бубенец», «Сковорода», «Огородник и воробей», «Салки», «Пол, нос, потолок», «Горячий картофель», «Ляпка», «Золотые ворота», «Подмигни соседу», «Земля, воздух, вода, огонь», «Гуси и гусыни», «Шлёпанки», «7 камней», «Хромая лиса», «Прыжки», «Зевака», «Охотник».

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

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

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

### ***3. Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

### ***2. Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### ***3. Коммуникативные УУД:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формы организации и виды деятельности:** занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и использованием по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Здоровый образ жизни	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
2.	Современные подвижные игры	7	
	Игра «Мяч по кругу»	1	
	Игра «Поймай рыбку»	1	
	Игра «Цепи кованы»	1	
	Игра «Змейка на асфальте»	1	
	Игра «Бег с шариком»	1	
	Игра «Нас не слышно и не видно»	1	

	Игра «Третий лишний»	1	
<b>3.</b>	<b>Старинные подвижные игры</b>	<b>10</b>	
	Игра«Двенадцать палочек»	1	
	Игра«Катание яиц»	1	
	Игра«Чижик»	1	
	Игра«Городки»	1	
	Игра«Пустое место»	1	
	Игра«Пятнашки»	1	
	Игра«Волки и овцы»	1	
	Игра«Намотай ленту»	1	
	Игра«Лапта»	1	
	Игра«Без соли соль»	1	
<b>4.</b>	<b>Русские народные игры и забавы</b>	<b>8</b>	
	Игра «Щука»	1	
	Игра «Водяной»	1	
	Игра «Третий лишний»	1	
	Игра «На золотом крыльце сидели...»	1	
	Игра «Кандалы»	1	

	Игра «Ворота»	1	
	Игра «Слон»	1	
	Игра «Зайцы в огороде».	1	
<b>5.</b>	<b>Русские игровые традиции</b>	<b>8</b>	
	Игра «Зазывалки»	1	
	Игра «Жребий»	1	
	Игра «Волки во рву»	1	
	Игра «Волки и овцы»	1	
	Игра «Невод»	1	
	Игра «Чехарда»	1	
	Игра «Птицелов»	1	
	Игра «Жмурки»	1	
<b>Итого:</b>			

**Всего часов в год: 34 часа**

**Часов в неделю: 1 час**



## 9 класс (34 часа)

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.**

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

### **Тема 2. Базовые понятия физической культуры.**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Тема 3. Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Тема 4. Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Тема 5. Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Тема 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики.

Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Тема 7. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Тема 8. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км*) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

**Баскетбол.** Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Формы организации и виды деятельности: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Подвижные игры, эстафеты, соревнования.

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол во часов на изучение</b>
<b>1.</b>	<b>Футбол</b>	<b>6</b>
	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2
<b>2.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>
	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2
	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	2
	Контрольные игры и соревнования.	1
<b>3.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>8</b>
	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2
	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2
	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	2
	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2
<b>4.</b>	<b>Гандбол</b>	<b>5</b>
	Ручной мяч. Основные правила игры.	1
	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1
	Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.	1
	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования	1
<b>5.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>
	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов	1

	передвижений.	
	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>

**Всего часов в год: 34 часа**

**Часов в неделю: 1 час**