

**МАОУ СШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов**

Приложение к ООП ООО,  
утвержденной приказом МАОУ СШ № 151  
с углубленным изучением отдельных предметов  
от 31.08.2023 № 418-0

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
**для обучающихся 5-9 классов**

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
  - СП 2.4.3648-20;
  - СанПиН 1.2.3685-21;
  - основной образовательной программы МАОУ СШ № 151 с углублённым изучением отдельных предметов, утвержденной приказом МАОУ СШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов от 31.08.2023 № 418-о.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр и развитию физических способностей.

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

**Цель программы** «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр, как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям по общей физической подготовке;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Пионербол - 10часов.**

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

#### **Волейбол - 12часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

#### **4. Настольный теннис - 12часов.**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Форма организации** – секция

**Виды деятельности** – спортивно-оздоровительная деятельность

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

	решения проблемы	
--	------------------	--

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Тематическое планирование**

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	10	2	8
2	Волейбол	12	2	10
3	Настольный теннис	12	2	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

№ п/п	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом	1
2	История возникновения игры пионербол. Правила игры	1
3	Организация и проведение соревнований по пионерболу	1
4	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1
5	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	1
6	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1
7	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра	1
8	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1
9	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра	1
10	Учебная игра в пионербол	1
	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	1
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу	1
12	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1

13	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1
14	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	1
15	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	1
16	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	1
17	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	1
18	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	1
19	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1
20	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1
21	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	1
22	Пионербол с элементами волейбола	1
23	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1
24	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры	1
25	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	1
26	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1
27	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	1
28	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1
29	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	1
30	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	1
31	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах	1
32	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	1
33	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева	1
34	Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре	1
<b>34 часа</b>		