

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБОУ СОШ  
с. Кувак-Никольское  
от 30 августа 2024 года  
Протокол №1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом по МБОУ СОШ  
с. Кувак-Никольское  
от 30.08.2024 г. №104-ОД

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**(5 - 9 классы)**

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы с. Кувак-Никольское

**с. Кувак-Никольское, 2024**

### Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» для 5-9 классов составлена на основе ФГОС ООО и следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75)
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утверждена Президентом Российской Федерации 03.04.2012 г.
3. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки». Указ Президента РФ от 7 мая 2012г. №599.
4. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008.
5. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14.». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41.
6. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р.
7. Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2019 год).
8. Устава МБОУ СОШ №7 г. Шахты.
9. Основной образовательной программы МБОУ СОШ с. Кувак-Никольское.
10. Учебного плана МБОУ СОШ с. Кувак-Никольское 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа внеурочной деятельности «спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» составлена на 4 года и рассчитана на 1 час в неделю в каждом классе. В соответствии с календарным графиком МБОУ СОШ с. Кувак-Никольское 2024-2025 учебный год календарно-тематическое планирование составлено: для 5 класса - 34 часа (1 мая), для 6 класса -34 часов, для 7 класса – 34 часа, для 8 класса - 34 часа.

### Планируемые результаты

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания курса 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 содержания программы по курсу 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 содержания программы по курсу 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, ситуациях.

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.

### Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

### Содержание программы внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1	Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры в бадминтон.</li> <li>- Организация и проведение соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Обучение техники нападения:               <ul style="list-style-type: none"> <li>а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу;</li> </ul> </li> <li>- Техника защиты.</li> </ul> Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток	Спортзал школы, спортивная площадка.
2	Пионербол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры.</li> <li>- Организация и проведения соревнований.</li> <li>- Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Обучение техники нападения.</li> </ul> Подводящие и подготовительные упражнения. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника защиты.</li> </ul> Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
3	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры в волейбол.</li> <li>- Организация и проведение соревнований.</li> <li>- Инструктаж по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ОФП</li> <li>- СФП</li> <li>- Обучение техники нападения:               <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Стойки, перемещения;</li> <li>б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в</li> </ul> </li> </ul>	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

		ТБ на занятиях волейболом.	направлении передачи; в) Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты: а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование.		
4	Баскетбол	- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	-ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. - Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. - То же со средней дистанции. -Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением. - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. - Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
5	Футбол	- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и	-ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением	Футбольные мячи, набивные мячи, конусы, гимнастические скамейки,	Спортивная площадка школы.

	проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	<p>скорости, направления. Обучение технике владения мячом:</p> <p>а) ведение мяча; б) удары по мячу; в) отбор мяча, финты;</p> <p>- Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.</p> <p>- Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.</p> <p>- Тактические действия.</p>	скакалки, свисток.	
--	---	---	--------------------	--

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 8 класса  
курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности  
«Подвижные игры»**

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема раздела, урока	Количество часов
			<b>Футбол</b>	<b>9</b>
1	04.09		Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП.	1
2	11.09		Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
3	18.09		Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
4	25.09		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
5	02.10		Остановка катящегося мяча подошвой Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
6	09.10		Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
7	16.10		Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
8	23.10		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
9	30.10		Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и	1

			тактических действий.	
			<b>Баскетбол.</b>	<b>7</b>
10			Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Баскетбол».	1
11			Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. ОФП.	1
12			Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
13			Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра	1
14			Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом Учебная игра.	1
15			Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.	1
16			Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	1
			<b>Пионербол.</b>	<b>8</b>
17			Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»	1
18			Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
19			Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.	1
20			Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП	1
21			Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. СФП.	1
22			Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
23			Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
24			Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
			<b>Волейбол.</b>	<b>7</b>
25			Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Волейбол».	1
26			Стойки, перемещения, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения. ОФП.	1
27			Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола	1
28			Передача мяча снизу двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола	1
29			Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. ОФП.	1
30			Подача мяча нижняя прямая, верхняя прямая. Блокирование мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
31			Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками после набрасывания. Приём подачи Учебная игра.	1
32			Игровые задания. ОФП,	1

33			Игровые комбинации из ранее изученных элементов	1
34			Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона	1

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса  
курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности  
«Подвижные игры»**

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема раздела, урока	Количество часов
			<b>Футбол</b>	<b>9</b>
1	04.09		Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП.	1
2	11.09		Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
3	18.09		Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъемаИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
4	25.09		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
5	02.10		Остановка катящегося мяча подошвойИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
6	09.10		Ведение мяча внешней и внутренней частью подъемаИгры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
7	16.10		Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.	1
8	23.10		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
9	30.10		Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.	1
			<b>Баскетбол.</b>	<b>8</b>
10			Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с упрощёнными правилами игры «Баскетбол».	1
11			Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. Игра «10 передач». ОФП.	1
12			Варианты передачи и ловли мяча на месте. Игра «Передал - садись». СФП.	1
13			Варианты передачи и ловли мяча в движении. Игра «Передал – садись». СФП.	1
14			Ведение мяча на месте и с продвижением бегом. Игра по упрощенным правилам.	1



15			Повторение изученных приёмов. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра по упрощённым правилам.	1
16			Сочетание изученных приёмов игры. Игра по упрощённым правилам.	1
17			Эстафеты с элементами баскетбола.	1
			<b>Пионербол.</b>	<b>8</b>
18			Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»	1
19			Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП	1
20			Передача и ловля мяча двумя руками. Поддача мяча. Учебная игра.	1
21			Сочетание изученных приёмов игры. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22			Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.	1
23			Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
24			Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.	1
25			Учебная игра в пионербол. ОФП.	1
			<b>Бадминтон</b>	<b>10</b>
26			История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП.	1
27			Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	1
28			Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.	1
29			Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП.	1
30			Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП.	1
31			Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
32			Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.	1
33			Игровые задания. ОФП,	1
34			Игровые комбинации из ранее изученных элементов. Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	1