**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ростовской области**

**Районный отдел образования Администрации Пролетарского района Ростовской области**

**МБОУ Наумовская ООШ**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Руководитель ШМО ЕМЦ | руководитель ШМС, заместитель директора по УВР | Директор школы |
| _____ | _____ | _____ |
| Соколова Н.Ф. | Соколова Н.Ф. | Бибиков В.В.. |
| Протокол №1 | | Приказ № 90 |
| от «27» августа 2026 г. | | от «28» августа 2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 11659553)

**Спортивные игры**

для обучающихся 5-6-7 классов

**х. Наумовский 2026**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа спортивной внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5-7 х классов разработана на основе Основной образовательной программы МБОУ Наумовской ООШ.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, она предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах.

Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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

**Цель программы внеурочной деятельности** секции «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 спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

На изучение предмета «Спортивные игры» 5-7 классы согласно учебному плану отводится 1 час в неделю, по годовому календарному учебному графику МБОУ Наумовской ООШ на 2026-2027 уч.год Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся основной школы.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| **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. |

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***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. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до , напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

***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.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

***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.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

***Футбол***

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

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности секции «Спортивные игры» 5-7 классов

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 исключающего 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.Самоопре-деление<br>2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного<br>2.Планирование<br>3.Оценка<br>4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели<br>2.Выделение необходимой информации<br>3.Структурирование<br>4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи<br>5.Рефлексия<br>6.Анализ и синтез<br>7.Сравнение<br>8.Классификации<br>9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами<br>2.Постановка вопросов<br>3.Разрешение конфликтов |

***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.

## Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности секции «Спортивные игры» 5-7 классов

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**2.2.** В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы секции «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**5 -6-7 КЛАССОВ**

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Основное содержание | Основные виды деятельности | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Баскетбол | 12 | Ведение мяча на месте и в движении важный технический элемент для игры в баскетбол. Это спортивная атлетическая игра, один из популярных видов спорта. Играя в баскетбол, дети активно с пользой для здоровья | • играть в баскетбол по упрощенным правилам<br>• выполнить учебные нормативы. | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | проводят время, становятся сильными, быстрыми, ловкими, могут быстро ориентироваться и принимать решение. | | |
| 2 | Волейбол | 12 | Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. | 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. Подводящие | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Утренняя физическая зарядка. | упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. | |
| 3 | Футбол | 10 | Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. | Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 34 | | | |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-6-7 кл.

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Дата | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста . | 1.09 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2 | Остановки прыжком | 8.09 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Остановки прыжком | 15.09 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 | Остановки «В два шага». | 22.09 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5 | Передачи мяча. | 29.09 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6 | Ловля мяча. | 6.10 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7 | Ведение мяча. | 13.10 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8 | Броски в кольцо. | 20.10 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9 | Подвижные игры с мячом. | 10.11 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10 | Подвижные игры с мячом. | 17.11 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11 | Подвижные игры с мячом. | 24.11 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12 | Подвижные игры с мячом. | 1.12 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 13 | Перемещения с мячом. | 8.12 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 14 | Перемещения с мячом. | 15.12 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 15 | Передача мяча. | 22.12 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | Передача мяча. | 29.12 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Передача мяча. | 12.01 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18 | Нижняя прямая подача с середины площадки. | 19.01 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19 | Нижняя прямая подача с середины площадки. | 26.01 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20 | Прием мяча. | 2.02 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 | Прием мяча. | 9.02 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 | Подвижные игры и эстафеты | 16.02 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23 | Подвижные игры и эстафеты | 2.03 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24 | Подвижные игры и эстафеты | 9.03 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 25 | Стоики и перемещения с мячом. | 16.03 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 26 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. | 23.03 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. | 6.04 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 28 | Передачи мяча . | 13.04 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29 | Передачи мяча . | 20.04 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30 | Передачи мяча . | 27.04 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31 | Подвижные игры | 4.05 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 32 | Подвижные игры | 11.05 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 33 | Подвижные игры | 18.05 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34 | Подвижные игры | 25.05 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 34** | | | 3 | 3 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 187598946305064097190711460653033521119524544001

Владелец Бибиков Владимир Владимирович

Действителен С 10.09.2026 по 10.09.2027