

Администрация МО Долинский МО
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское
Долинского района Сахалинской области

Приложение №__
к содержательному разделу основной образовательной программы
основного общего образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское
Э. М. Фалилеева
Приказ от 28.08.2025 г. № 285-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности

Спортивные игры
(наименование курса)

Интеллектуальное и социокультурное
(направление развития личности школьника)

7-8 класс
(класс)

Кудряшова Ксения Геннадьевна

с. Стародубское
2025 г.

Содержание учебного предмета

1. Баскетбол (10 часов)

1.1. Основы знаний: развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях, взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения

1.2. Физическая подготовка:

1.2.1. Общая физическая подготовка: *общеразвивающие упражнения:* элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Полосы препятствий.

1.2.2. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты, специальной выносливости, скоростное-силовых качеств и ловкости баскетболиста.

1.3. Техническая подготовка: упражнения без мяча, передвижения различными способами, остановки: прыжком, в один шаг и в два шага после ускорения, повороты на месте и в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения и игрока защиты. Ловля и передача мяча различными способами. Ведение мяча различными способами. Броски мяча: одной рукой, двумя руками от груди, в прыжке. Штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча.

1.4. Тактическая подготовка: защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом. Перехват мяча, борьба за мяч, быстрый прорыв. Командные действия в защите и в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

2. Волейбол (10 часов)

2.1. Тактика игры: индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

2.2. Техника игры: ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Технические действия при подаче. Взаимодействие игроков первой линии. Взаимодействие игроков второй линии.

Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки. Прием мяча, отраженного сеткой.

3. Футбол (10 ч)

3.1. Основы знаний: правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роли капитана команды, его права и обязанности. Пояснение к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Виды соревнований. Система розыгрыша.

3.2. Специальная подготовка: упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для развития быстроты. Бег прыжками, челночный бег, бег «змейки». Упражнения для развития ловкости, для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

3.3. Техническая подготовка: передвижения различными способами (боком, спиной вперед), ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по летящему мячу серединой лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель. Остановка мяча. Ведение мяча и обвод. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо.

3.4. Тактическая подготовка: двусторонняя учебная игра. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2: 1 с атакой и без атаки ворот. Позиционные нападения с изменением позиций игроков

4. Общая физическая подготовка (4 ч)

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30-50 метров. Бег с высокого старта на 30-50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча. Легкоатлетические упражнения.

Планируемые результаты

Личностные результаты

1. Определить и высказать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагогов, как поступить.

Метапредметные Регулятивные

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
2. Проговаривать последовательность действий.
3. Учить высказывать свое предположение на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные

1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
2. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
3. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные

1. Ученик донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
2. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
3. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
4. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты

1. Осознание учащимися необходимости заботы о своем 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.
2. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты

1. Развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники.
2. Дальнейшее укрепление здоровья.
3. Гармоничное физическое развитие.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки.
5. Повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых физических качеств.
6. Приобретение соревновательного опыта; развитие общей выносливости.
7. Рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
8. Рационально планировать режим дня.

9. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
10. Правильный выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
11. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
14. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
15. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
16. Выполнять основные технические действия.

Тематическое планирование

Наименование модуля	Кол-во часов по рабочей программе	ЭОР	Форма проведения занятий
Общая физическая подготовка	4	http://www.kazedu.kz/	Секция
Баскетбол	10	http://www.kazedu.kz/	Секция, участие в соревнованиях
Волейбол	10	http://www.kazedu.kz/	Секция
Футбол	10	http://www.fizkul-turavshkole.ru/	Секция
Итого	34		

Используемая литература и Интернет-ресурсы

1. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-mir-sportivnyh-igr-5-9-klassy-sportivno-ozdorovitelnoe-napravlenie-4667611.html>.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.

3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
5. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwioh8PF96aBAxU0KhAIHV76ABwQFnoECA0QAQ&url=https%3A%2F%2Fidritsa-school.ru%2Fdop_obrazovanie%2Ffizkult_vn.doc&usg=AOvVaw3zGhOPaYNkeOCgu_mrlhFjs&opi=89978449

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 7-8

Учитель: Кудряшова Ксения Геннадьевна

Количество часов на 2025/2026 учебный год

Всего часов	34
Часов в неделю	1

Сводная ведомость часов за год

Учебные четверти	Количество часов по плану
1 четверть	
2 четверть	
3 четверть	
4 четверть	
Год	34

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Дата	Кор-ка
Футбол (5 ч)					
1 (1)	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Учебная игра	Секция	1		
2 (2)	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	Секция	1		
3 (3)	Закрепление удара по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Двусторонняя игра	Секция	1		
4 (4)	Передачи мяча в парах. Подвижная игра «Попади в ворота»	Секция	1		
5 (5)	Освоение техники ведения мяча. Игра в футбол	Секция	1		
Баскетбол (5 ч)					
6 (1)	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Стойка игрока (исходные положения)	Секция	1		
7 (2)	Передача мяча от плеча и груди. Учебная игра баскетбол	Секция	1		
8 (3)	Перехват мяча при ведении, остановка прыжком. Игра в стрит-баскет	Секция	1		
9 (4)	Штрафной бросок, бросок в кольцо «из-под кольца»	Секция	1		
10 (5)	Учебная игра по упрощенным правилам	Секция	1		

Волейбол (10 ч)					
11 (1)	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	Секция	1		
12 (2)	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой.	Секция	1		
13 (3)	Передачи во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Секция	1		
14 (4)	Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	Секция	1		
15 (5)	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.	Секция	1		
16 (6)	Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Секция	1		
17 (7)	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.	Секция	1		
18 (8)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Секция	1		
19 (9)	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	Секция	1		
20 (10)	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.	Секция	1		
Общая физическая подготовка (4 ч)					
21 (1)	Развитие силовых, скоростно-силовых, выносливости и гибкости	Секция	1		
22 (2)	Челночный бег 10х10 м, прыжковые упражнения, работа с собственным весом	Секция	1		
23 (3)	Подготовка к сдаче норм ГТО	Секция	1		
24 (4)	Контрольные тестирования (бег на длинные и короткие дистанции, поднимание туловища, подтягивание и отжимание)	Секция	1		
Баскетбол (5 ч)					

25 (6)	Индивидуальные действия в нападении со сменной ритма движения, с бросками мяча в корзину	Секция	1		
26 (7)	Индивидуальные действия в нападении в игре, зонная защита	Секция	1		
27 (8)	Броски мяча с трёх секундной зоны, со средней и дальней дистанции	Секция	1		
28 (9)	Учебная игра. Штрафной бросок. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов	Секция	1		
29 (10)	Учебная игра по правилам	Секция	1		
Футбол (5 ч)					
30 (6)	Обводка с помощью обманных движений	Секция	1		
31 (7)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Секция	1		
32 (8)	Отбор мяча. Двусторонняя учебная игра	Секция	1		
33 (9)	Позиционные нападения с изменением позиций игроков	Секция	1		
34 (10)	Игра вратаря. Учебная игра	Секция	1		