


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа с. Ольшанка  
Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Мялкина М. В./

Протокол № 1 от


«30» августа 2023 г.



«Утверждено»

Директор МБОУ-СОШ

Ольшанка

 Шапошников О. В.

Приказ № 91 от «10» 08 2023г.

## ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

### Чередникова Константина Сергеевича

I квалификационной категории

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Составитель:

Чередников Константин Сергеевич

## Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование

всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

**Отличительными особенностями** и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Целью программы** является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

**Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:**

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

### **Содержание программы**

#### **Футбол – 8 часов.**

- Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.
- Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.
- Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.
- Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

#### **Волейбол – 9 часов.**

- 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.

#### **Настольный теннис – 5 часов.**

- 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.

#### **Бадминтон – 6 часов.**

- Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.
- Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.
- Техника выполнения ударов.
- Техника выполнения подачи.
- Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

#### **Баскетбол – 7 часов.**

- Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.
- Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.
- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.
- Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.
- Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.
- Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.
- Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами

#### **Планируемые результаты освоения программы**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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 «Спортивные игры» 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 «Спортивные игры» 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;

**К средствам наглядности при обучении основным элементам в спортивных играх относятся:**

*Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя).* В основе обучения с помощью показа лежит подражание. При показе двигательного действия в целом или отдельных его элементов учителю необходимо соблюдать следующие требования: показ всегда необходимо сочетать с методами использования слова, это позволяет избежать слепого копирования, словесная информация должна быть немногословной, адресной и на языке, понятном для учащихся; содержание показа должно соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о технике и основных правилах в данной спортивной игре; в дальнейшем, когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчёркиваются именно эти моменты; для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы; следует больше внимания уделять имитационному показу, который облегчает восприятие основы и деталей техники двигательного действия; недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать.





## Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>I</b>	<b>Футбол</b>	<b>15</b>		
1	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	2		
2	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1		
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2		
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1		
5	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	2		
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		
7	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2		
8	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1		
9	Игра в футбол по основным правилам	2		
10	Игра в футбол по основным правилам	1		
<b>II</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>21</b>		
1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Баскетбол».	2		
2	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Баскетбол».	1		

3	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	2		
4	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1		
5	Повороты в движении. Техника владения мячом.	2		
6	Повороты в движении. Техника владения мячом.	1		
7	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	2		
8	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1		
9	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2		
10	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1		
11	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения.	2		
12	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения.	1		
13	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	2		
14	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1		
<b>III</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>15</b>		
1	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2		
2	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1		
3	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2		
4	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1		
5	Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2		

	Сочетание ударов.			
6	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1		
7	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2		
8	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1		
9	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2		
10	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1		
	<b>Бадминтон</b>	<b>18</b>		
1	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.	2		
2	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.	1		
3	Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	2		
4	Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	1		
5	Техника выполнения ударов.	2		
6	Техника выполнения ударов.	1		
7	Техника выполнения подачи.	2		
8	Техника выполнения подачи.	1		
9	Свободная игра. Игра на счет.	2		
10	Свободная игра. Игра на счет.	1		
11	Игра на счет. Соревнования.	2		
12	Игра на счет. Соревнования.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>27</b>		
1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Волейбол».	2		
2	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Волейбол».	1		
3	Организация и проведение занятий по волейболу.	2		

	Техника нападения. Действия без мяча. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.			
4	Организация и проведение занятий по волейболу. Техника нападения. Действия без мяча. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1		
5	Перемещения в стойке приставными шагами. Действия с мячом. Сочетание способов перемещений, челночный бег	2		
6	Перемещения в стойке приставными шагами. Действия с мячом. Сочетание способов перемещений, челночный бег	1		
7	Атакующие удары: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		
8	Атакующие удары: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом вправо (влево)	1		
9	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2		
10	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1		
11	Блокирование (одиночное, групповое), страховка при блокировании. Прием мяча, отраженного сеткой	2		
12	Блокирование (одиночное, групповое), страховка при блокировании. Прием мяча, отраженного сеткой	1		
13	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	2		
14	Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1		
15	Судейство игры в волейбол. Групповые тактические действия в нападении и защите	2		

16	Судейство игры в волейбол. Групповые тактические действия в нападении и защите	1		
17	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.	2		
18	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.	1		
<b>VI</b>	<b>Футбол</b>	<b>9</b>		
1	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	2		
2	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1		
3	Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты.	2		
4	Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1		
5	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	2		
6	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>105</b>		

## Список учащихся

1. Антипов Александр
2. Бондарев Дмитрий
3. Галиева София
4. Ершова Ангелина
5. Куряшова София
6. Ларин Сергей
7. Левченко Евгений
8. Михеева Оксана
9. Мочилина Василиса
10. Мялкина Кристина
11. Оборская Дарья
12. Радина Валерия
13. Ситина Тамара
14. Трущева Валерия
15. Шишкин Егор