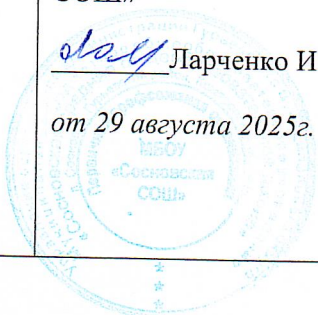


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол №1 от 29 августа 2025г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Сосновская СОШ»  Ополева Ю. Э. от 29 августа 2025г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Сосновская СОШ»  Ларченко И.В. от 29 августа 2025г. 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 8 класса

Составитель: Мелехин Сергей Геннадьевич

п.Сосновка, 2025

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8 класса. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Материал даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики основных игровых видов спорта и развитию физических способностей.

Место программы в учебном плане

Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНов. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

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

2. Познавательные УУД.

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

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”

В ходе реализации программы учащиеся должны освоить следующие знания и 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, вариативных условиях.
- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы программы	Темы раздела	Основное содержание по темам	Универсальные виды деятельности
№1. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика игровых видов спорта Требования к технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. в Российской Федерации	Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр Регулярно контролируя длину

		на современном этапе. <i>Познай себя</i> Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Составляют личный план физического самовоспитания. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
№2. Основы техники и тактики игры в баскетбол	Обучение и совершенствование навыков бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Тактика игры в баскетбол.	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Быстрый прорыв (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Закрепление пройденных тем и применение их на практике.	Действия одного защитника против двух нападающих. . Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Товарищеские	Игра по упрощённым	Организуют совместные

№3. Основы техники и тактики игры в волейбол	игры.	правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.	Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно

№4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис	Контрольные игры и соревнования.	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
	Краткая характеристика игры Требования к технике безопасности	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	Изучают историю вида спорта Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале при занятиях настольным теннисом.
	Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Передвижение игрока	Изучение хваток, плоскостей вращения	Технически правильно

	приставными шагами	мяча, выпадов. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения	выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Обучение техники подачи	Изучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча Выполнение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах Учебная игра с элементами подач	Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.
	Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами настольного тенниса. Учебная игра с элементами подач	Управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности.

№	Раздел	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	1
2	Основы техники и тактики игры в баскетбол	28
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	24
4	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	15
	Итого	68

Приложение 1

Календарно – тематическое планирование

№	Раздел	Название темы	Дата проведения	Коррекция
1.	№1. Основы теоретических знаний	Краткая характеристика изучаемых видов спорта. Требования к технике безопасности.		
2.	№2. Двигательные умения и навыки	Общая физическая подготовка Единая спортивная классификация.		
3.		Общая физическая подготовка		
4.		Специальная физическая подготовка		
5.		Перемещения, остановки, повороты игрока		
6.		Ловля и передача мяча		
7.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
8.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке		
9.		Броски одной и двумя руками с места и в движении		
10-13	№3. Основы техники и тактики игры	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Совершенствование техники передвижения при нападении.		

14-15	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		
16-17	Быстрый прорыв (2:1) Действия одного защитника против двух нападающих.		
18	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.		
19-20	Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.		
21-24	Перехват мяча. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.		
25-26	Совершенствование тактических действий в нападении		
27-28	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в игре		
29-30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		
31	Учебная игра.		
32-33	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра.		
34-35	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.		
36	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».		
37-38	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра.		
39-40	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.		

		Учебная игра.		
41-42		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра.		
43-44		Командные действия в нападении. Учебная игра.		
45-46		Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.		
47		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		
48-49		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.		
50-51		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		
52		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры		
53-54		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		
55		Учебная игра.		
56-58		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		
59-67	№4. Основные двигательные способности	Контрольные испытания. Учебная игра по направлениям: баскетбол, волейбол, настольный теннис.		
68		Повторение пройденного материала.		
	Итого 68			

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

Описание учебно-методического комплекта

Литература для учителя

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил.
2. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007
3. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 2004
4. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.:Просвещение, 2017
5. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение ,2008
6. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение, 2007
7. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
8. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003
9. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
10. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.:ИД «Форум», 2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.

2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.
5. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
6. М.Н .Железняк, Спортивные игры. – М., 2001