

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 29»
(МБОУ «Школа № 29»)

Принято
на педагогическом совете
МБОУ «Школа №29»
Протокол №13 от 28.08.2025г.

Утверждено
Приказом директора
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Школа №29»
№231-п от 01.09.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
Школьный спортивный клуб**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Спортивные игры**» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и реализует *спортивнооздоровительное направление* во внеурочной деятельности в 5-9 классах.

Данная рабочая программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Цель курса внеурочной деятельности «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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная образовательная программа основного общего образования предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами курса внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- 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 курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *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).

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.

Коммуникативные УУД:

1. умение 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). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

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

Оздоровительные результаты курса 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 спортивнооздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное

отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации курса «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 учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материал рабочей программы курса внеурочной деятельности предполагает изучение основ трёх спортивных игр: *пионербола, волейбола, настольного тенниса* 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.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательной деятельности предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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.

Раздел «Пионербол» (10 часов)

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом

1. История возникновения игры пионербол. Правила игры
2. Организация и проведение соревнований по пионерболу
3. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча

снизу - сверху в парах.

Отработка технического элемента.

4. Передача и ловля мяча двумя руками.

Учебная игра

5. Передача мяча различными способами. Передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега

Отработка технического элемента.

6. Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок).

Учебная игра

7. Передача мяча различными способами. Передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега

Отработка технического элемента.

8. Подача броском одной рукой (сверху или снизу).

9. *Учебная игра*

10. *Учебная игра в пионербол*

Раздел «Волейбол» (13 часов)

1. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол

2. Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу

3. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.

Отработка технического элемента.

4. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.

Отработка технического элемента.

5. Верхняя и нижняя передача мяча в парах.

Эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)

6. Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения.

Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.

7. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.

Подвижная игра «охотники и утки»

8. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.

Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам

9. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.

Учебная игра с заданием

10. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. *Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.*

11. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. *Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.*

12. Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола *Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам*

13. *Учебная игра волейбол*

Раздел «Настольный теннис» (11 часов)

1. Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом.

2. История возникновения игры . Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису

3. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка
Отработка технического элемента.
4. Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами
Отработка технического элемента.
5. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи *Отработка технического элемента.*
6. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча
Отработка технического элемента.
7. Обучение подачи «Маятник». Игра - подача. *Учебная игра с элементами подач*
8. Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». *Соревнования в группах*
9. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре *Отработка технического элемента.*
10. Обучение технике «срезка» мяча справа, слева
Отработка технического элемента.
11. Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре *Отработка технического элемента.*
12. *Учебная игра с изученными элементами* **Тематическое планирование**

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1.	Пионербол	10
2.	Волейбол	13
3.	Настольный теннис	11
	ИТОГО	34