МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Районный отдел образования Администрации Пролетарского района

МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы
_____ Лапика О.И.
Приказ №84 от «26» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12061571)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные игры.

для обучающихся 7 – 8 класса

х. Мокрая Ельмута 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастномдиапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природо сообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широкомдиапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны -«и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта. Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу. Каждаяспортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели. Баскетбол развивает точность при метании мяча, с максимальным отклонением от цели на 20 сантиметров. Если говорить про спортивные игры то каждая игра имеет свой сюжет, а исходя из сюжета и правил выходит, что каждая

спортивная игра имеет и свою тактику. Отсюда делаем вывод, что помимо физических качеств спортивные игры способствуют развитию таких «нефизических» качеств как логика, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию, тоесть, развивают человека умственно. Кроме того, в спортивных играх помимо общей физической подготовки и технической стороны обязательно должна присутствовать как теоретическая так тактическая подготовка. Причем, последней уделяется не меньше времени в подготовке, чем общей физической.Спортивные игры способствуют развитию быстроты, силы, ловкости и специальной выносливости к выполнению работы переменной мощности. Большой объем тренировочных нагрузок требует также развития общей выносливости. Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми разнообразны.Сложность их обусловлена тем, что спортсмен должен вести мяч, выполнять передачи и другие игровые приемы непосредственно в момент быстрого передвижения по площадке. В спортивных играх, как в других видах спорта, необходима автоматизация двигательных навыков. Чем она выше, тем эффективнее деятельность спортсмена. Автоматизировано должны осуществляться отдельные игровые приемы.Занятия спортивными играми совершенствуют подвижность нервных процессов. Подвижность нервных процессов необходима не только для быстрой смены структуры и темпа движений, но и для соответствующего изменения деятельности органов дыхания и кровообращения.**Цель программы 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:1. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;2.популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;3.формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;4. обучение технике и тактике спортивных игр;5.развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);6. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;7. воспитание моральных и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1.*Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

8 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1.*Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1.*Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.*Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 - 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Формирование системы знаний о ЗОЖ	1			
2	Спортивные игры баскетбол.	8			
3	Спортивные игры волейбол.	8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 – 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
БАСКЕТБОЛ				
1	Формирование системы знаний о ЗОЖ	1	1	
2	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1	1	
3	Ловля мяча	1	1	
4	Ведение мяча	1	1	
5	Броски в кольцо	1	1	
6	Броски в кольцо	1	1	
7	Игра в защите	1	1	
8	Игра в нападении	1	1	
9	Учебная игра в баскетбол	1	1	
ВОЛЕЙБОЛ				
10	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	1	
11	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	1	
12	Совершенствование верхней прямой подачи	1	1	
13	Совершенствование верхней прямой	1	1	

	подачи			
14	Совершенствование нижней прямой подачи	1	1	
15	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1	1	
16	Двусторонняя учебная игра	1	1	
17	Двусторонняя учебная игра	1	1	
Итого		17	17	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370973

Владелец Лапика Ольга Ивановна

Действителен С 15.01.2026 по 15.01.2027