



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа а.Эрсакон»



Утверждаю:

Директор школы

Кумукова Л.А-Г.

Приказ №69 от 30.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***ШСК***

**«Крепкий орешек»**

(для 5-9 классов)

Учителя первой категории  
Кабардаевой Зенап Хамзетовны

а.Эрсакон 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 7-9 класса составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказа Министерства образования и науки от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2016 г. №1677 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253

-Составлена на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся школы

### **Место предмета в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 3 часов в неделю, всего 102 часа в год.

### **Актуальность и новизна программы.**

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них.

### **Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста;**

Приоритетное назначение программы - забота о здоровье обучающихся, осуществляемое через создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Программа составлена на основе общепедагогических принципов: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

### **Результаты освоения учебного предмета**

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** 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 исключаящего 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.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- отдавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Принципы, лежащие в основе построения программы:**

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Содержание программы**

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Общая физическая подготовка	8
2	Подвижные игры;	35
3	Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий: - волейбол;	26

	- баскетбол;	16
4	- спортивные эстафеты: «Веселые старты», «А, ну-ка парни!»	17
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## 1. Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. упражнения даются в такой последовательности, чтобы активизировать большое количество мышечных групп;

- первые упражнения должны тонизирующе влиять на весь организм учащихся, организовывать их;
- комплексы упражнений предназначены для занятий в помещении и на открытом воздухе при учете погодных-климатических условий;
- гимнастические упражнения до занятий не должны вызывать утомления, но нагрузку на организм необходимо осуществлять постоянно;
- комплексы упражнений рекомендуется изменять через две недели.

## 2. Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Игры с перемещениями игроков: «Спиной к финишу», «Челночный бег», «Поймай и передай», «Бей-бей», «Запрещенное движение», «Лапта», «Мяч капитану», «Выжигало», «Горелки».

Спортивные эстафеты: «Веселые старты», «Пионрбол», «Встречная эстафета», «Турнир снайперов», «Забрось мяч в кольцо», соревнование «Русская лапта».

## Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «Спортивные игры»

№	Дата проведения		Кол-во часов	Тема занятия	Формирование УУД.	Содержание занятия, основной вид деятельности
	По плану	По факту				
1			1	<b>Общая физическая подготовка</b> Основная стойка, построение в шеренгу. Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений. Упражнения для формирования осанки	Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности и, взаимодействии с людьми;	Самоконтроль состояния здоровья на занятиях в школе и дома; суставная гимнастика, футбол-гимнастика, упражнения на степеках; корректирующая гимнастика, направленная на формирование правильной осанки, укрепление мышц
2			1			
3			1			
4			1			
5			1			
6			1			
7			1			
8			1			

						спины и живота; контрольные упражнения; соревнования.
9			1	<b>Подвижные игры:</b> Техника безопасности. Основы знаний. Метание в подвижную цель. П/и «Бей- беги»	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Разучивание игр народов Кавказа русских народных игр. В том числе- «Лапта», круговая лапта, в четыре стойки и др.
10		1				
11		1				
12			1			
13			1	Игры с метанием в подвижную цель «Выжигало». Игра: «Класс, смирно!». «Салки».	Какое значение имеет утренняя зарядка для здоровья.	Строевые упражнения, перестроения. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
14		1				
15			1	Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений. Игры: «Запрещённое движение», «Снайперы» Метание в цель.	Взаимодействие, ориентация и согласованные действия в командных играх.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
16			1			
17			1	Игры направленные, на совершенствование естественных движений, элементарных игровых умений бегать. П/и «Лапта».	Умение регулировать, контролировать свои действия, соблюдая правила игры.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игровые правила. Отработка игровых приёмов
18			1			
19			1	Игры направлены на совершенствование естественных движений, игровых умений «Русская лапта».	Развитие мотивации Достижения и готовности к преодолению трудностей	Комплекс упражнений на осанку и профилактику плоскостопия. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
20			1			
21			1	Турнир по русской игре «Лапта»	Умение мобилизовать свои личностные и физические возможности.	Соревнование «Русская лапта»
22			1	Подвижные игры на материале легкой атлетики. П/и «Встречная эстафета», «Снайперы».	Развивать способность волевое усилие.	Комплекс упражнений на осанку и профилактику плоскостопия. Игровые правила.
23			1			

						Отработка игровых приёмов.
24			1	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра: «Мотоциклисты», «Мяч капитану».	Освоение способа прыжка в длину с места.	. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
25			1			
26			1	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Собери бонусы», «Гонка мячей по кругу», «Карусель»	Освоение способа прыжка в Высоту с места	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
27			1			
28			1	«Веселые старты» Эстафетные игры с бегом, прыжками, метанием.	Совершенствован ие деталей техники прыжка на заданное расстояние.	Эстафеты: «Праздник воздушных шаров», «Гонка Воздушных шаров», «Палка под ногами», «Меткие стрелки» попади в корзину.
29			1			
30			1			
31			1	Подвижные игры с элементами волейбола. «Мяч капитану», «Ринго-Ринго» П/и «Эстафета с верхней передачей. Элементы волейбола: Передача мяча сверху двумя»	Умение организовать собственную деятельность	. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
32			1			
33			1			
34			1			
35			1	Подвижные игры с элементами волейбола: «Ринго-ринго». «Гонка мячей в колоннах», «Подвижная цель».	Активно включаться в коллективную деятельность.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
36			1			
37			1	Игры направлены на совершенствование естественных	Проявлять трудолюбие, упорство, дисциплинированность,	Комплекс ОРУ с мячом. Развитие физических качеств. Игра: «Школа
38			1	движений, элементарных игровых умений «Школа мяча», «Ринго-ринго». Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. П/ и «Пионербол»		мяча», «Ринго-ринго». Верхняя передача мяча с набрасывания партнёра. П/и «Пионербол».
39			1			
40			1	Прием мяча снизу после набрасывания. П/и «Ринго-ринго»	Создать условия для успешного усвоения знаний в метании мяча в цель.	Комплекс ОРУ с мячом. Развитие физических качеств.

41			1	Метание в подвижную цель. Народные игры «Горелки», «Выжигало»,	Проявлять положительные качества, управлять своими эмоциями.	Комплекс ОРУ с мячом. Развитие физических качеств, метание в подвижную цель. Игра: «Горелки», «Выжигало»
42		1				
43			1	«Новогодний турнир по спортивной игре «Снайпер».	Оказывать помощь своим сверстникам, находить общий язык	Турнир между классами по игре «Снайперы»
44			1	<b>Волейбол:</b> Техника безопасности при работе с мячом. Прием мяча снизу двумя руками, после набрасывания партнером. «Не дай мяч водящему».	Уметь метать, находить ошибки при выполнении, выбирать способы их устранения.	Предупреждение травм, оказание первой помощи. Правила Т.Б. на занятиях физической культурой при работе с мячом.
45		1				
46		1				
47			1	Игры на совершенствование движений, игровых умений метание в подвижную цель «Снайперы»	Усвоить технику метания мяча.	Комплекс ОРУ в парах. Развитие физических качеств. П/и «Мотоциклисты»
48		1				
49		1				
50			1	Игры направлены на совершенствование естественных движений, элементарных игровых умений Игра: «Хитрая лиса», «Мяч капитану», «Мяч в стену», «Запрещенное число».	Находить отличительные особенности в выполнении движений.	Комплекс ОРУ в парах. Развитие физических качеств.
51		1				
52			1	Игры с перемещениями игроков. «Спиной к финишу». По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперед (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.	Уметь двигаться спиной вперед.	Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м.
53		1				
54			1	Игры с передачами мяча. «Мяч над головой».	Активно включаться в игру.	Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры.
55		1				



56			1	Русские народные игры: «Русская лапта», «Жмурки	Уметь доступно объяснять правила товарищам по команде.	Комплекс ОРУ в кругу. Развитие физических качеств.
57			1	Русские народные игры: Охота на куропаток», «Бей- беги», «Большая кошка».	Выполнять правила находить ошибки и эффективно их исправлять.	Комплекс ОРУ в кругу. Развитие физических качеств.
58			1	«Веселые старты»	Оказывать поддержку товарищу по команде, уважительно объяснять ошибки.	Конкурсы и эстафеты. 1-эстафета «Беговая» 2-эстафета «Гонка Б мячей» 3-эстафета «Большая эстафета с прыжками», 4-метанием в цель», 5-Конкурс капитанов
59			1	Техника безопасности. Основы знаний. «Снайперы».	Участвовать в диалогах на уроке, отвечать на вопросы, речевой этикет.	П/и во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды инвентаря. «Снайперы»
60		1				
61		1				
62			1	Подвижные игры с элементами волейбола «Волейбол», «Мяч в воздухе».	Понимать и выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и ТБ.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств. Игра: «Волейбол», «Мяч в воздухе»
63			1	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта.	Совершенствование техники перемещения в волейбольной стойке, остановки, ускорения.
64		1				
65		1				
66		1				
67		1				
68			1	Дружеские встречи, первенство школы по волейболу,	Развитие физических качеств.	
69		1				
70			1	<b>Спортивные эстафеты:</b> Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Удочка», «Поймай комара», «Не урони мяч».	Проявлять упорство, трудолюбие. Т Б	Развитие физических качеств. «Удочка», «Поймай комара», «Не урони мяч».
71		1				
72		1				

73			1	Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Встречная эстафета»	Выполнять поставленную задачу и соблюдать ТБ на уроке.	Развитие физических качеств, легкоатлетические эстафеты.
74			1	Русские народные игры. «Русская лапта», «Выжигало»	Правильная постановка руки.	Игры с метанием в подвижную цель: «Русская лапта», «Выжигало»
75			1	Русские народные игры: Третий лишний»,» Перестрелка».	Умение мобилизовать свои физические возможности.	Русские народные игры: «Третий лишний»» Перестрелка».
76			1	П/и на материале легкой атлетике. «Бей- беги», «Удочка	Умение мобилизовать свои физические возможности.	«Бей - беги», «Удочка»
77			1	Турнир по русской игре «Лапта»	Соблюдать правила взаимодействия с партнером	Соревнование «Русская лапта»
78			1	Инструктаж по технике безопасности.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми	Разработка макетов буклетов по видам игр.
79			1	Игра- эстафета «Забрось мяч в кольцо» , «Школа мяча» , «Перестрелка»	Соблюдать технику безопасности	Отрабатывать технику ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
80			1	Оказание первой медицинской помощи при травмах	Знать правила оказания первой помощи;	Проект
81		1				
82		1				
83			1	Игры на закрепление по выбору учащихся.	Знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;	Четко выполнять технические приёмы и тактические действия.
84		1				
85		1				
86		1				
87			1	<b>Баскетбол:</b> Техника передвижения остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	Совершенствовать функциональные возможности организма за счет овладения двигательными действиями из	Выполнять технические действия из базовых видов спорта.
88		1				
89		1				
90		1				
91		1				
92		1				
93		1				
94			1	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.		

95			1	Передача мяча во встречном движении	раздела «Баскетбол»	
96			1			
97			1	Совершенствование бросков мяча в корзину	Формирование основ индивидуального здорового образа жизни	Четко выполнять технические приёмы и тактические действия.
98			1			
99			1			
100			1	Вырывание, выбивание мяча		
101			1			
102			1	Дружеские встречи, первенство школы по баскетболу,		
<b>Итого</b>			<b>102</b>			