

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №13» Г. ГРОЗНОГО**

**Приложение № 16  
к ООП ООО  
МБОУ «СОШ №13» г. Грозного  
на 2023-2024 учебный год**

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5–9-х классов**

**г. Грозный, 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО МБОУ «СОШ №13» г. Грозного.

**Цель курса:** формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

### Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол);
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №13» г. Грозного:** учебный курс предназначен для обучающихся 5–9 -х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

### Основные ценности

1. Формирование навыков по организации активного и здорового досуга;
2. Воспитание нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, честности и правдивости;
3. Развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
5. Содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### *Общая физическая подготовка*

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с

поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **Волейбол**

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному 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.

**Метапредметные результаты** — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — освоенный учащимися 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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры 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.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

**Предметные результаты**, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры учащиеся

**должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Тематическое планирование  
5-8 классов**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол. часов</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>ЭОР/ЦОР</b>
1.	Стойки перемещения и баскетболиста	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
2.	«Прыжком»	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
3.	«Прыжком»	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
4.	«В два шага»	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
5.	Передачи мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
6.	Ловля мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
7.	Ведение мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
8.	Броски в кольцо	2	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
9.	Подвижные игры	6	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
10.	Перемещения	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
11.	Передача	2	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
12.	Нижняя прямая подача с середины	3	игровая, познавательная, спортивно-	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>

	площадки		оздоровительная деятельность	
13.	Прием мяча	3	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
14.	Подвижные игры и эстафеты	5	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
15.	Стойки и перемещения	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
16.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
17.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
18.	Передачи мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
19.	Подвижные игры	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
Итого		34		

### 9 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Виды деятельности	ЭОР/ЦОР
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
2.	«Прыжком»	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
3.	«Прыжком»	1	игровая, познавательная, спортивно-	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>

			оздоровительная деятельность	
4.	«В два шага»	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
5.	Передачи мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
6.	Ловля мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
7.	Ведение мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
8.	Броски в кольцо	2	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
9.	Подвижные игры	6	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
10.	Перемещения	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
11.	Передача	2	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
12.	Нижняя прямая подача с середины площадки	3	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
13.	Прием мяча	3	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
14.	Подвижные игры и эстафеты	4	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
15.	Стойки и перемещения	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
16.	Удар внутренней	1	игровая, познавательная,	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа</a>

	стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов		спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">myschool.edu.ru</a>
17.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
18.	Передачи мяча	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
19.	Подвижные игры	1	игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность	<a href="http://myschool.edu.ru">ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)</a>
Итого		33		