

**Российская Федерация**  
**муниципальное автономное**  
**общеобразовательное учреждение**  
**«Славянская основная общеобразовательная школа»**  
238651 Калининградская область, Полесский район, п. Славянское, ул. Калининградская 11

РАССМОТРЕНА:  
на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Директор МАОУ "Славянская ООШ"  
\_\_\_\_\_ А.В. Сушкова  
Приказ №194  
от «31» августа 2023 г

**(ВЫПИСКА из ООП ООУ)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Физкультурно – спортивной направленности**  
**«Спортивные игры»**  
(наименование)

**1 год**  
(срок реализации программы)

**13-16лет**  
(возраст обучающихся)

**П. Славянское 2023г.**

## Оглавление

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <b>1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                               | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b><br>..... | <b>8</b>                            |
| <b>3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b> .....                            | <b>15</b>                           |

## 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах- повороты, наклоны, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Элементы борьбы в стойке. Игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет- кувырок вперед с места и с разбега, переворот. Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 метров; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

### Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробное и анаэробное работа способность. Физическая подготовка и ее 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.* Приемы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночная блокирование и страховка.

Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

## **Футбол**

1. *Основы знаний.* Правила игры в футбол. Роль команды и значения взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с полей. Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнования, их организация и проведения.

2. *Специальная подготовка.* Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по

футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие

теннисного (резинного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной веред (10- 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий ( на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90-180`. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоя, передачи удары по воротам, выполняемы в течение 3-10 минут.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; крестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки : вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением, перекатом. Повороты во время бега, переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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:

- формирования культуры здоровья – отношение 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 осознание 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.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

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

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

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, 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 обучающихся к собственному здоровью.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №          | Тема   | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания |
|------------|--|--------------|--|
| <b>I</b>   | <b>Тема раздела: «Баскетбол»</b>                       |              |  |
| 1          | Техника безопасности. Имитационные упражнения без мяча | 2            | Игра   |
| 2          | Т.Б. Ловля и передача мяча                             | 2            | Игра   |
| 3          | Т.Б. Ведение мяча                                      | 2            | Игра   |
| 4          | Т.Б. Броски мяча                                       | 2            | Игра   |
| 5          | Т.Б. Действия игрока в защите                          | 2            | Игра   |
| 6          | Т.Б. Действия игрока в нападении                       | 2            | Игра   |
| 7          | Т.Б. Участие в соревнованиях.                          | 4            | Соревнование   |
| <b>II</b>  | <b>Тема раздела: «Волейбол»</b>                        |              |  |
| 1          | Т.Б. Перемещения, передачи                             | 1            | Игра   |
| 2          | Т.Б. Поддача мяча                                      | 1            | Игра   |
| 3          | Т.Б. Прием мяча  | 2            | Игра   |
| 4          | Т.Б. Действия в нападении                              | 1            | Игра   |
| 5          | Т.Б. Игры, соревнования, судейство                     | 2            | Соревнование   |
| <b>III</b> | <b>Тема раздела: «Футбол»</b>                          |              |  |
| 1          | Т.Б. Стойки, перемещения                               | 1            | Игра   |
| 2          | Т.Б. Остановка, ведение мяча                           | 2            | Игра   |
| 3          | Т.Б. Удары по мячу, финты                              | 1            | Игра   |
| 4          | Т.Б. Передачи  | 1            | Игра   |
| 5          | Т.Б. Подвижные игры                                    | 2            | Игра   |
| 6          | Т.Б. Игры в футбол, судейство                          | 2            | Игра   |
| 7          | Т.Б. Тактика   | 2            | Игра   |
|            | <b>ИТОГО</b>   |              | <b>34</b>  |