

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Кинельское управление министерства образования и науки**

**Самарской области**

**ГБОУ СОШ с. Георгиевка**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
«Здоровье»  
Руководитель МО  
Смолякова Н.А.  
от «29» августа 2024 года

**СОГЛАСОВАНО**  
заместителем директора по  
УВР  
Е.Ф.Климова  
от «30» августа 2024 года

**УТВЕРЖДЕНО**  
И.о.директора школы  
ГБОУ СОШ с. Георгиевка  
О.С.Шафигулина  
Приказ № 85-ОД от 30.08.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов

**«Подвижные игры»**

**Форма организации:** внеурочная деятельность

**Направление:** спортивное

**Срок реализации:** 1 год

**Программа составлена:** Смолякова Н.А., учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ с.Георгиевка

## Пояснительная записка

*Актуальность.* Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе. Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) . Программа «Подвижные игры» рассчитана на обучающихся от 11 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

### *Место и роль курса в основной образовательной программе.*

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 5-9х классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 11 до 16 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

*Цель:* оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

*Задачи:*

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- повышать физическую и умственную работоспособность;

*В основе отбора и структурирования содержания программы* лежит прагматичный подход, предполагающий приобретение общих знаний и умений, обеспечивающих базовый физический уровень обучающихся.

*Методы, формы и средства реализации программы.* С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме, повторного выполнения упражнений, круговой тренировки, расчлененного и целостного выполнения движений.

На изучение курса «Подвижные игры» дано 170ч. Соответственно: 5 класс – 34 ч. ,6 класс – 34 ч. ,7 класс -34ч., 8 класс – 34 ч, 9 класс-34ч.

## Содержание программы 5 класс (34 часа)

### Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 часа).

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения.*

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Спортивная терминология.

### Раздел 2. Подвижные игры (20 часов).

*Игровая деятельность.*

**Баскетбол.** Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

**Футбол.** Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

**Пионербол.** Передвижения; остановки; броски одной и двумя руками ,ловля и передача мяча двумя руками от груди . Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в пионербол; броски через сетку.

**Настольный теннис.** *Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). *Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева,

справа. *Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### **Раздел 3. Соревнования (школьного и районного уровня, 10 часов).**

#### **Содержание программы 6 класс (34 часа)**

##### **Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 часа).**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения.*

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Спортивная терминология.

##### **Раздел 2. Подвижные игры (20 часов).**

*Игровая деятельность.*

**Баскетбол.** Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

**Футбол.** Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

**Волейбол.** Волейболисты выполняют бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе, в упоре лежа и др.) по зрительному или звуковому сигналу, передачи в парах, верхняя и нижняя подача, игра через сетку в парах, разновидности приемов мяча, расстановка игроков, игра под сеткой.

**Настольный теннис.** *Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

*Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа. *Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### **Раздел 3. Соревнования (школьного и районного уровня, 10 часов).**

#### **Содержание программы 7 класс (34 часа)**

##### **Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 часа).**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения.*

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Спортивная терминология.

##### **Раздел 2. Подвижные игры (20 часов).**

*Игровая деятельность.*

**Баскетбол.** Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

**Футбол.** Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

**Волейбол.** Волейболисты выполняют бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе, в упоре лежа и др.) по зрительному или звуковому сигналу, передачи в парах, верхняя и нижняя подача, игра через сетку в парах, разновидности приемов мяча, расстановка игроков, игра под сеткой.

**Настольный теннис.** *Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). *Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа. *Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### **Раздел 3. Соревнования (школьного и районного уровня, 10 часов).**

## **Содержание программы 8 класс (34 часа)**

### **Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 часа).**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения.*

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Спортивная терминология.

### **Раздел 2. Подвижные игры (20 часов).**

*Игровая деятельность.*

**Баскетбол.** Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

**Футбол.** Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

**Волейбол.** Волейболисты выполняют бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе, в упоре лежа и др.) по зрительному или звуковому сигналу, передачи в парах, верхняя и нижняя

подача, игра через сетку в парах, разновидности приемов мяча, расстановка игроков, игра под сеткой.

**Настольный теннис.** *Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги( одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). *Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа. *Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### **Раздел 3. Соревнования (школьного и районного уровня, 10 часов).**

#### **Содержание программы 9 класс (34 часа)**

##### **Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 часа).**

*Проблемно-ценностное общение.*

*Час общения.*

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Спортивная терминология.

##### **Раздел 2. Подвижные игры (15 часов).**

*Игровая деятельность.*

**Баскетбол.** Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

**Футбол.** Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".



**Волейбол.** Волейболисты выполняют бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе, в упоре лежа и др.) по зрительному или звуковому сигналу, передачи в парах, верхняя и нижняя подача, игра через сетку в парах, разновидности приемов мяча, расстановка игроков, игра под сеткой.

**Настольный теннис.** *Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги( одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). *Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа. *Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

**Раздел 3. Соревнования (школьного и районного уровня, 15часов).**