

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Узловский район

МКОУ «Центр образования Бестужевский»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

И.Н. Папочкина

Протокол педагогического совета № 1

от «30».08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.Н. Казакова

Приказ № 2-д

от «02».09.2024 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

(предмет)

**для 7 класса**

(классы)

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Купрейчик Владимир Леонидович  
учитель физической культуры

п. Бестужевский, 2024

## 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»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223);
- 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;
- Образовательной программы основного общего образования МКОУ «Центр образования Бестужевский»;
- Учебного плана МКОУ «Центр образования Бестужевский» на 2024-2025 учебный год;
- Положения о Рабочей программе МКОУ «Центр образования Бестужевский».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## **Актуальность**

В основе программы лежит идея развития гармоничной личности, позволяющей физически развивать ребёнка, оптимизировать процесс развития пластики движений.

**Новизна** образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ здоровьесбережения, развитие различных физических навыков, накопление знаний о

физической культуре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию физических качеств.

Программа способствует подъему духовно-нравственной культуры и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей. Выбор профессии не является конечным результатом программы, но даёт возможность обучить детей профессиональным навыкам, предоставляет условия для проведения педагогом профориентационной работы.

Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность, позволят развить их физическую активность, способность анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 7 класса. Рабочая программа рассчитана на 34 ч на 1 год обучения.

### **Программа строится на следующих концептуальных принципах:**

Принцип успеха Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в спортивной деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, аудио- видеовизуальные средства наглядности.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

## Содержание программы

### Теоретический материал (в процессе занятия)

Правила ТБ при проведении спортивных игр и внеурочных занятий, профилактика травматизма.

### Практические занятия

#### Общая физическая подготовка (7 ч).

##### **Упражнения для развития силы мышц ног:**

приседания на двух ногах.

приседания на двух ногах с грузом на плечах.

приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

##### **Упражнения для развития силы мышц спины:**

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

##### **Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:**

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание ног лежа на спине.

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

поднимание ног в положении виса.

удержание позы «уголок» в положении виса.

упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

##### **Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:**

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.

лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти,

жим от груди лежа,

жим от груди стоя,

сгибание к груди.

##### **Упражнения на выносливость**

Бег на длинные дистанции, в течение определенного времени.

##### **Упражнения на развитие резкости**

Челночный бег

Метание

##### **Упражнения на развитие прыгучести**

заскоки на скамейку

соскоки со скамьи

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее  
многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.  
упражнения со скакалкой

#### **Бессюжетные игры (6 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. «Твистер», «Неуловимый шнур», «Лабиринт», «Быстрые и меткие», «Ловкие и быстрые», «Чешская прыгалка».

#### **Игры-забавы (3 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные понятия: игры-забавы, аттракционы. Двигательные задания в необычных условиях с включением элементов соревнования (бег в мешке, выполнение движений с закрытыми глазами).

#### **Зимние игры (2 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми в зимнее время года на открытом воздухе как со специальным инвентарем, так и без него. Постройка Снежного городка. Игра «Взятие Снежного городка».

#### **Эстафетные игры (4 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Подвижные игры командного характера с правилами. «Художественная гимнастика», «Барон Мюнхаузен», «Смена мячей».

#### **Военно-спортивные игры (4 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Военно-спортивные игры. «Поиски флага», «Снять часового», «Переноска «пострадавших».

#### **Игры по выбору детей (4 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Самостоятельное проведение игр.

#### **Спортивные праздники (4 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Подготовка полосы препятствий. «Олимпийские игры» в школе. «Большие гонки». Эстафеты с предметами и без.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Раздел «Физическая культура как область знаний».**

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».**

*Ученик научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Раздел «Физическое совершенствование».**

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **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, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет 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 во всех его проявлениях.



### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	7
2	Бессюжетные игры	6
3	Игры-забавы	3
4	Зимние игры	2
5	Эстафетные игры	4
6	Военно-спортивные игры	4
7	Игры по выбору детей	4
8	Спортивные праздники	4
Теоретический материал (в процессе занятий)		
	Итого	34

## Поурочное планирование

по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры»

№ п/п	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
		<b>Общая физическая подготовка (7 ч).</b>		
1	Вводное занятие. Упражнения для развития силы мышц ног	Вводное занятие. Правила ТБ при проведении спортивных игр и внеурочных занятий. Профилактика травматизма. Упражнения для развития силы мышц ног (приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах, приседания на одной ноге (в «пистолетике»), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене).	1	
2	Упражнения для развития силы мышц спины	Упражнения для развития силы мышц спины (поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы).	1	
3	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).	1	
4	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, упражнения с гантелями: разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание), поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижав их к туловищу, сгибание кисти, жим от груди лежа, жим от груди стоя, сгибание к груди).	1	
5	Упражнения на выносливость	Упражнения на выносливость (бег на длинные дистанции, в течение определенного времени).	1	
6	Упражнения на развитие резкости	Упражнения на развитие резкости (челночный бег, метание).	1	

7	Упражнения на развитие прыгучести	Упражнения на развитие прыгучести (заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов, упражнения со скакалкой).	1	
		<b><i>Бессюжетные игры (6 ч).</i></b>		
8	Инструктаж ТБ	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. ОРУ. Игра «Твистер».	1	
9	Профилактика травматизма	ОРУ. Игра «Неуловимый шнур». Профилактика травматизма.	1	
10	Игра «Лабиринт»	ОРУ. Игра «Лабиринт».	1	
11	Игра «Быстрые и меткие»	ОРУ. Игра «Быстрые и меткие».	1	
12	Игра «Ловкие и быстрые»	ОРУ. Игра «Ловкие и быстрые».	1	
13	Игра «Чешская прыгалка»	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игра «Чешская прыгалка».	1	
		<b><i>Игры-забавы (3 ч).</i></b>		
14	Инструктаж ТБ	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Двигательные задания в необычных условиях с включением элементов соревнования (бег в мешке). Теория: игры-забавы.	1	
15	Профилактика травматизма	Двигательные задания в необычных условиях с включением элементов соревнования (игры с закрытыми глазами). Профилактика травматизма. Теория: игры-аттракционы.	1	
16	Двигательные задания в необычных условиях с включением элементов соревнования	Двигательные задания в необычных условиях с включением элементов соревнования (спортивный праздник).	1	
		<b><i>Зимние игры (2 ч).</i></b>		
17	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми в зимнее время года на открытом воздухе	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми в зимнее время года на открытом воздухе как со специальным инвентарем, так и без него. Профилактика травматизма. Постройка Снежного городка.	1	
18	Игра «Взятие Снежного городка»	Игра «Взятие Снежного городка».	1	
		<b><i>Эстафетные игры (4 ч).</i></b>		
19	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Профилактика травматизма. Художественная гимнастика.	1	
20	Подвижные игры командного	Подвижные игры командного характера с правилами. Игра «Барон Мюнхаузен».	1	

	характера с правилами			
21	Игра «Барон Мюнхаузен»	Подвижные игры командного характера с правилами. Игра «Барон Мюнхаузен». Проведение игры.	1	
22	Игра «Смена мячей»	Игра «Смена мячей»	1	
		<b><i>Военно-спортивные игры (4 ч).</i></b>		
23	Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Военно-спортивные игры. Подготовка к игре «Поиски флага».	1	
24	Игра «Поиски флага»	Военно-спортивные игры. Игра «Поиски флага».	1	
25	Игра «Снять часового»	Военно-спортивные игры. Игра «Снять часового».	1	
26	Профилактика травматизма	Военно-спортивные игры. Профилактика травматизма. Игра «Переноска «пострадавших».	1	
		<b><i>Игры по выбору детей (4 ч).</i></b>		
27	Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Самостоятельное проведение игр. Профилактика травматизма. Игры по выбору детей.	1	
28	Самостоятельное проведение игр	Самостоятельное проведение игр. Игры по выбору детей.	1	
29	Игры по выбору детей	Самостоятельное проведение игр. Игры по выбору детей.	1	
30	Самостоятельное проведение игр	Самостоятельное проведение игр. Игры по выбору детей.	1	
		<b><i>Спортивные праздники (4 ч).</i></b>		
31	Инструктаж по ТБ	Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми. Профилактика травматизма. «Олимпийские игры» в школе. Подготовка полосы препятствий.	1	
32	Спортивный праздник «Олимпийские игры»	Спортивный праздник «Олимпийские игры» в школе.	1	
33	«Большие гонки»	Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми. «Большие гонки». Подготовка полосы препятствий.	1	
34	Эстафеты с предметами и без. Итоги года	Спортивный праздник «Большие гонки». Эстафеты с предметами и без. Итоги года.	1	

## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

- Музыкальный центр;
- музыкальная фонотека;
- CD– диски;
- спортивные снаряды и сооружения;
- элементы полосы препятствий;
- гимнастический городок;
- видеопроектор и экран;
- спортивное оборудование
- спортивный зал.