

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа  
«Общеобразовательный центр «Школа»

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 27.08. 2025 г.

«Согласовано»  
Зам. Директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Чигирева Е.В. /  
«28» августа 2025 г.

«Утверждаю»  
Директор  
ЧОУ СОШ «Общеобразовательный  
центр «Школа»  
\_\_\_\_\_ /Сидорова С.И./  
приказ № 154 – од от 29.08.2025

## **Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

**Направление:** внеурочная деятельность по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

**Возраст:** 11 лет

**Кол-во часов в неделю – 1 час**

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Рябов А.В.

### **Пояснительная записка**

Данная программа создана в соответствии с требованиями Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка средствами спортивных игр с элементами подвижных через включение их в совместную деятельность.

**Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми обучение технике и тактике спортивных игр развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости);
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Программа «Спортивные игры» реализуется в рамках занятий внеурочной деятельности с учащимися 5 классов.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия: построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

### **Планируемые результаты освоения курса**

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:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека  
развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения,

снижающего или исключающего 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 образ 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 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

#### **Предметные результаты:**

В результате освоения содержания обучающиеся **будут знать:**

- термины и определения, используемые в спортивных играх;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий, во время посещений соревнований в качестве зрителя;

**будут уметь выполнять:**

- различные виды перемещений;
- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами пионербола, футбола, волейбола;
- играть в спортивные игры по упрощённым и основным правилам;
- участвовать в соревнованиях по спортивным играм (футбол) в школе, городе;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды во время и после соревновательной деятельности;
- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила безопасности во время занятий.

#### **Оздоровительные результаты:**

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 рабочей программы курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Содержание программы. 5 класс

1. Спортивные игры с элементами подвижных игр, техника безопасности на занятиях.

Возникновение и развитие подвижных игр. Правила соревнований по подвижным играм. Техника безопасности на занятиях.

Игры:

- Встречная эстафета||
- Ведение и бросок||
- Мяч первому||
- Хоккей руками
- Выонок ногами||

**«Встречная эстафета».** Играющиеся делятся на две команды, каждая из них – еще пополам. Половинки расходятся в разные стороны площадки и строятся в колонну по одному лицом к своим половинкам. Направляющему из одной половинкидается эстафетная палочка. Если в командах нечетное количество игроков, палочкадается большой полукоманде. По команде направляющие бегут к своей полукоманде и передают эстафету впереди стоящему, тот бежит к полукоманде напротив и т.д. Побеждает самая быстрая команда.

**“Ведение и бросок”.** Команды строятся, делятся на две. Первый берет баскетбольный мяч, ведет его к баскетбольному щиту, бросает до тех пор пока не забьет и возвращается к команде. Второй делает тоже самое. Побеждает та команда, которая сделает быстрее.

**“Мяч первому (ловцу)”.** На площадке размером не менее 6x12 м в двух противоположных углах очерчивают места для ловцов и нейтральные зоны. Игроки делятся на две команды по 7 человек. В каждой команде капитан и ловец. Ловцы встают в свои углы напротив своей команды. Игра начинается с центра. Ведущий подбрасывает мяч вверх на 1 метр, капитаны в прыжке пытаются отбросить мяч своим игрокам. Каждый игрок старается подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и поодаль ему мяч через нейтральную линию. По площадке можно передвигаться, как в баскетболе, передавать друг другу. Передавать мяч можно по воздуху или щелчком об пол. Мяч считается пойманным ловцом, если он послан по воздуху или щелчком от пола. Пересекать нейтральную линию не разрешается никому. Если мяч схватят одновременно два игрока, производится спорный бросок. Штрафной бросок делается с 6 метров за грубую игру. В этом случае между бросающим и ловцом становится защитник. Игра продолжается 20-30 минут с перерывом для отдыха и сменой сторон. Выигрывает команда, которая сумела передать больше мячей своему ловцу.

**“Хоккей руками”.** Играют на волейбольной площадке. Состав команды 5-6 человек. Задача – выкатить большой набивной мяч за лицевую линию площадки противника. В начале игры игроки каждой команды находятся на своей половине. Игра начинается с центра: два игрока подходят к мячу и по сигналу стараются овладеть мячом и передать своим партнерам. Передавать мяч можно только руками. Поднимать мяч выше коленей запрещается, бить по мячу ногой тоже. За нарушения назначаются штрафные удары с места нарушения. Удачный прорыв за лицевую линию противника оценивается одним очком. Проигравшая команда вводит мяч в

игру из-за лицевой линии. Игра продолжается до определенного количества очков или по времени.

**“Выюнок ногами”.** Играют две команды. Каждый игрок ногой ведет мяч с линии старта по прямой устанавливается 6-10 кеглей через 2-3 метра. По команде направляющие ведут мяч, обходя поочередно все предметы то слева, то справа, таким же образом возвращаются к команде. Передают мяч пасом очередному игроку. Он выполняет то же упражнение, что и первый игрок. Если уронили или сдвинули предмет, его надо поставить на место, только тогда продолжать движение. Побеждают самые ловкие и быстрые.

## **2. Спортивные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.**

Игры:

- Мяч водящему||
- Гонка мячей по кругу
- ||Поймай мяч
- ||У кого меньше мячей||
- Мотоциклисты
- ||Скажи какой цвет
- ||Пятнашки в тройках||
- Свободное место||
- Массовый баскетбол||

**“Мяч водящему”.** Игроки делятся на 4—5 групп, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга — водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

**“Гонка мячей по кругу”.** Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

**“Поймай мяч”.** Дети делятся по трое. Двое из них становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч друг другу, как кому удобнее. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

**“У кого меньше мячей”.** Дети образуют две равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки. (Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 180—150 см.) Дети обеих команд после сигнала воспитателя стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

**“Мотоциклисты”.** На площадке размечается дорога шириной 2-3 м и длиной 4—5 м. Все дети — мотоциклисты. Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зеленым и красным флагами регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флаг, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает — ведет мяч на месте. Когда поднимается зеленый флаг, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки — провести мяч бегом. (Движение по улице проходит в одном направлении.)

**“Скажи, какой цвет”.** Все дети имеют мячи, кроме водящего, и свободно ведут их по площадке. Водящий передвигается с 2 — 3 флагами разных цветов. Игрок, около которого останавливается водящий и показывает флагом какого-либо цвета, должен, ведя мяч на месте, сказать, какого цвета флагом показывает водящий. Роль водящего выполняют сразу 2—3 игрока.

**“Свободное место”.** Играющие образуют круг по 6-8 человек. Игрок выполняет передачу любому партнеру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передает его любому партнеру, но бежит уже на освободившееся место. Эта игра требует большого внимания.

**«Пятнашки в тройках».** || Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнера дальше, чем на 1 м. можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведенными руками.

**«Массовый баскетбол».** От каждой команды на площадке по 5 человек, остальные располагаются по боковой линии. Игроки в поле имеют право взаимодействовать во время игры с игроками за площадкой, получая обратную передачу.

### **3. Спортивные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.**

Игры:

- Салки||
- Перехвати шар
- ||Мяч в воздухе||
- Мяч среднему
- ||Передай и займи его место||
- Передал-садись
- ||Вызов номеров||
- Гонка по кругу||
- Эстафета-не потеряй мяч||

**«Мяч в воздухе».** Игроки делятся на 2 команды и встают каждая в свой круг. По сигналу начинается передача мяча (заранее обусловленным способом) в любом направлении. Игрок, допустивший ошибку, покидает круг. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один человек, который считается победителем в своей команде. Затем победители каждой команды играют между собой, выявляя чемпиона.

**“Салки”.** Выбирается или назначается "Салка", задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться мячом) его, если он не принял (не успел принять) заданную учителем стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится "Салкой" и игра продолжается.

**“Перехвати шар”.** На двух сторонах площадки грают по две команды. Одна команда владеет надувным шаром и, подбивая его, перемещается в пределах своей площадки заданным способом. Задача второй команды, перемещаясь этим же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемещаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной командой. За каждый перехват шара команда начисляется очко. При нарушении правил игры шар передается другой команде. Вводится в игру шар подбиванием его любому из партнеров. Дважды подряд одному и тому же игроку подбивать мяч нельзя.

**«Мяч среднему».** 6-8 игроков размещается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант - играющие в кругу перемещаются по кругу.

**“Передай и займи его место”.** Несколько игроков размещаются по кругу или квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполнял передачу.

**“Передал – садись”.** Эстафета: в игре участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2-3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока потерявшего мяч.

**“ Вызов номеров”.** Игроки (любое количество) размешаются по кругу, рассчитавшись по порядку. Первый номер -в центре, выполнив высокую передачу над собой громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и, тоже назвав номер, выходит из центра круга и т.д. Правила: игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется. Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.

**“Эстафета – не потеряй мяч!”.** Играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.

**«Гонка по кругу».** Играют 2-4 команды, которые размешаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих - мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и оббегают круг, становясь в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посыпает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение. При потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему.

#### 4. Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.

Игры:

- Ведение мяча парами
- «Гонка мячей»
- Забей в ворота
- У кого больше мячей
- «Футболист»
- Футбольный слалом
- «Сильный удар»
- «Попади в мишень».

**“Ведение мяча парами”.** Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скоростью бега. Игроки делятся по двое. У одного из них – мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут игроки меняются ролями. Ведение мяча по извилистой линии. Между предметами.

**“Гонка мячей”.** Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

**“Забей в ворота”.** Вратарская техника: прием и отбивание катящегося мяча. Забить как можно больше голов в ворота противника .Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

**“У кого больше мячей”.** Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала учителя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки.

Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала учителя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

**“Футболист”.** Игроки становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу учителя, игрок команды закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой. С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.

**“Футбольный слалом”.** На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6 флагов. По сигнал первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флаги, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д. побеждает команда, быстрее закончившая игру. Вести мяч между стоек и забить в ворота.

**“Сильный удар”.** На площадке обозначается линия удара, а далее – коридор шириной 10 м. играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлиться в пределах коридора. Побеждает игрок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки). Удары по мячу внутренней стороной стопы («щечкой»). Удары внешней стороной стопы.

**“Попади в мишень”.** Дети поочередно с расстояния 7 – 10 с стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

**Формы проведения занятий:** спортивная игра, соревнование.

**Основная форма организации деятельности:** коллективная (командная).

### Тематическое планирование 5 класс. Спортивные игры

№	Раздел/тема	Количество часов
<b>1</b>	<b>Спортивные игры с элементами подвижных игр, техника Безопасности на занятиях.</b>	<b>2</b>
1.1.	ТБ на занятии. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1
1.2.	Игра —Вьюнок ногами	1
<b>2</b>	<b>Спортивные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.</b>	<b>9</b>
2.1.	«Гонка мячей по кругу», «Скажи, какой цвет»	2
2.2.	«Свободное место», «Пятнашки в тройках».	2
2.3.	«Поймай мяч», «У кого меньше мячей»	2
2.4.	«Мотоциклисты», «Массовый баскетбол», «Мяч водящему»	3
<b>3</b>	<b>Спортивные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.</b>	<b>9</b>
3.1.	«Салки», «Перехвати шар»	2
3.2.	«Мяч в воздухе», «Мяч среднему»	2
3.3.	«Передай и займи его место», «Передал-садись»	2

3.4.	«Вызов номеров», «Гонка по кругу», «Эстафета-не потеряй мяч»	3
<b>4</b>	<b>Спортивные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.</b>	<b>8</b>
4.1.	«Ведение мяча парами», «Гонка мячей»	2
4.2.	«Забей в ворота», «У кого больше мячей»	2
4.3.	«Футболист», «Футбольный слалом»	2
4.4	«Сильный удар», «Попади в мишень»	2
<b>5</b>	<b>Любимые игры</b>	<b>6</b>
ИТОГО		34 часа

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Учебные пособия:

изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы) плакаты, презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и т.п.

измерительные приборы: весы, часы.

Спортивный инвентарь:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастические скамейки
3. Гимнастические маты
4. Мячи набивные
5. Мячи волейбольные
6. Мячи футбольные
7. Мячи для мини-футбола
8. Сетка волейбольная
9. Рулетка
10. Секундомер
11. Малый обруч (60 см)
12. Гимнастические палки