



**Кировское областное государственное общеобразовательное автономное  
учреждение  
"Кировский физико-математический лицей"**

Принята  
на заседании  
научно-методического  
совета КОГОАУ КФМЛ  
протокол № 3 от 29.08.2023 г.

Утверждена  
директор КОГОАУ КФМЛ  
\_\_\_\_\_ М.В. Исупов

Приказ № 47/2 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Спортивные игры»**

на 2023-2024 учебный год  
для 7–9-х классов

Составили:  
Поглазова И.Е.

2023 г.

## *Пояснительная записка*

Данная программа кружка «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания. Спортивные игры в основной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие физических качеств, творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка, взаимоуважение в команде.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав спортивных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

**Цель программы:** формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению и сохранению здоровья школьников; создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

**Задачи программы:**

1. Расширять кругозор учащихся, формировать представления об окружающем мире.
2. развивать внимание, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость, силу.
3. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитию психических процессов и свойств личности.
4. воспитывать культуру игрового общения.
5. укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность.

### **Ожидаемый результат**

— В результате занятий ученики должны самостоятельно организовать и играть в спортивные игры. Тестировать показатели физических качеств. Осуществлять судейство на соревнованиях.

#### **Универсальными компетенциями:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
  - умения активно включаться в коллективную деятельность взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
  - умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- Личностными результатами:**
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметными результатами:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортивными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Сроки реализации программы.

Программа кружка «Спортивные игры» рассчитана на 3 года, предназначена для детей от 11 до 14 лет.

Общее количество часов -102ч.

Количество часов в год 7кл – 34 часа

Количество часов в год 8 кл – 34 часа

Количество часов в год 9кл – 34 часа

Недельная нагрузка – 1 час в неделю. Продолжительность – 40 минут

### Формы проведения занятий и виды деятельности.

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают 2-3 компонента в различных сочетаниях: Техническая и физическая подготовка; Тактическая и техническая подготовка; Тактическая и физическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Спортивные игры всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений необходимых во всех видах деятельности.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся и, что особенно важно, благодаря ему физические способности у детей развиваются гармонично.

#### Тематическое планирование 7абв класса

№	Спортивные игры	Количество часов
		всего
1	Волейбол	14
2	Настольный теннис	11
3	Гандбол	9
	итого	34

#### Тематическое планирование 8абв класса

№	Спортивные игры	Количество часов
		всего
1	Волейбол	17
2	Настольный теннис	8
3	Гандбол	9
	итого	34

#### Тематическое планирование 9абв класса

№	Спортивные игры	Количество часов
		всего
1	Волейбол	17
2	Настольный теннис	8
3	Гандбол	9
	итого	34

Содержание учебного предмета 7а, 7б,7в (34 занятия)

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Виды травм. Первая помощь	лекция	познавательная
2	Правила игры. Правила соревнований. Игра в волейбол	Лекция. тестирование	развивающая
3	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке, многоскоки. Игра в волейбол	Однонаправленное занятие	познавательная
4	Техника разбега при нападающем ударе. Игра в волейбол	Однонаправленное занятие	Познавательно-игровой
5	Техника управления мячом. Индивидуальные упражнения. Игра в волейбол	тестирование	развивающая
6	Техника точного приема мяча. Активные перемещения. Работа рук, ног.	соревнование	Спортивно-оздоровительный
7	Действия игроков при атаке. Точный пас для удара. Игра в волейбол	Целостно- игровое занятие	развивающая
8	Техника силовой подачи. Подача в прыжке. Правильный разбег.	Целостно- игровое занятие	игровая
9	Совершенствование точной силовой прямой подачи. Подачи по зонам	Однонаправленное занятие	совершенствование
10	Совершенствование точной прямой подачи в прыжке. Игра в волейбол	Однонаправленное занятие	Спортивно-оздоровительная
11	Развитие силы мышц ног. Прыжки на скакалке, выпрыгивание из приседа	Комбинированное занятие	познавательная
12	Подачи в прыжке с шага, с двух шагов, с разбега. Игра в волейбол	тестирование	развивающая
13	Совершенствование приема мяча после силовой подачи.	Контрольное занятие	развивающая
14	Закрепление умений навыков, их применение в соревнованиях. Соревнование. Игра.	Игровое занятие	Спортивно-оздоровительная
15	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. Виды травм. Первая помощь	лекция	познавательная
16	Правила игры. Правила соревнований. Учебная игра	Работа по карточкам	Развивающая
17	Перемещение игрока в защите. Виды приемов. Учебная игра	Однонаправленное занятие	развивающая
18	Действия игрока при нападении. Виды ударов. Техника ударов	Однонаправленное занятие	игровая
19	Виды подач. Техника подачи. Техника перемещения при подачах	Целостно-игровое занятие	Спортивно-оздоровительная
20	Прием после атаки. Виды приемов. Техника приемов. Учебная игра	Целостно-игровое занятие	Спортивно-оздоровительная
21	Длинная силовая подача. Техника перемещения при подаче. Учебная игра	тестирование	развивающая
22	Техника короткой подачи. Подача слева, справа. Учебная игра	Однонаправленное занятие	Познавательная

23	Групповая игра 2*2. Последовательность действий, перемещений.	Комбинированное занятие	Спортивно-оздоровительная
24	Техника отскока шарика в игре. Учебная игра	Контрольное занятие	Спортивно-оздоровительная
25	Совершенствование подачи слева, справа. Техника перемещений. Учебная игра	Игровое занятие	Спортивно-оздоровительная
26	Инструктаж по ТБ на занятиях гандболом. Виды травм. Первая помощь.	Лекция	Познавательная
27	Правила игры. Правила соревнований. Обучение игры по упрощенным правилам	Лекция. тестирование	Познавательная
28	Перемещение игрока без мяча, с мячом. Учебная игра	Однонаправленное занятие	развивающая
29	Действия игроков при атаке с мячом, без мяча. Учебная игра	Однонаправленное занятие	развивающая
30	Атака ворот в прыжке. Обманные движения. Скрытый пас	Тестирование	Спортивно-оздоровительная
31	Тактика игры в нападении. Уход от персональной защиты. Учебная игра	Соревнование	Спортивно-оздоровительная
32	Тактика игры в защите. Персональная защита. Плотность игры к сопернику	Комбинированное занятие	Спортивно-оздоровительная
33	Тактика игры в нападении, в защите	Контрольное занятие	развивающая
34	Совершенствование умений и навыков в соревнованиях по гандболу.	Целостно- игровое	Спортивно-оздоровительная

#### Поурочное планирование 7 Класс

№	Название темы/урока
<b>Волейбол</b>	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Виды травм. Первая помощь
2	Правила игры. Правила соревнований. Игра в волейбол
3	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке, многоскоки. Игра в волейбол
4	Техника разбега при нападающем ударе. Игра в волейбол
5	Техника управления мячом. Индивидуальные упражнения. Игра в волейбол
6	Техника точного приема мяча. Активные перемещения. Работа рук, ног.
7	Действия игроков при атаке. Точный пас для удара. Игра в волейбол
8	Техника силовой подачи. Подача в прыжке. Правильный разбег.
9	Совершенствование точной силовой прямой подаче. Поддачи по зонам
10	Совершенствование точной прямой подачи в прыжке. Игра в волейбол
11	Развитие силы мышц ног. Прыжки на скакалке, выпрыгивание из приседа
12	Поддачи в прыжке с шага, с двух шагов, с разбега. Игра в волейбол
13	Совершенствование приема мяча после силовой подачи.
14	Закрепление умений навыков, их применение в соревнованиях. Соревнование. Игра.
<b>Настольный теннис</b>	
15	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. Виды травм. Первая помощь
16	Правила игры. Правила соревнований. Учебная игра
17	Перемещение игрока в защите. Виды приемов. Учебная игра

18	Действия игрока при нападении. Виды ударов. Техника ударов
19	Виды подач. Техника подачи. Техника перемещения при подачах
20	Прием после атаки. Виды приемов. Техника приемов. Учебная игра
21	Длинная силовая подача. Техника перемещения при подаче. Учебная игра
22	Техника короткой подачи. Подача слева, справа. Учебная игра
23	Групповая игра 2*2. Последовательность действий, перемещений.
24	Техника отскока шарика в игре. Учебная игра
25	Совершенствование подачи слева, справа. Техника перемещений. Учебная игра
<b>Гандбол</b>	
26	Инструктаж по ТБ на занятиях гандболом. Виды травм. Первая помощь.
27	Правила игры. Правила соревнований. Обучение игры по упрощенным правилам
28	Перемещение игрока без мяча, с мячом. Учебная игра
29	Действия игроков при атаке с мячом, без мяча. Учебная игра
30	Атака ворот в прыжке. Обманные движения. Скрытый пас
31	Тактика игры в нападении. Уход от персональной защиты. Учебная игра
32	Тактика игры в защите. Персональная защита. Плотность игры к сопернику
33	Тактика игры в нападении, в защите
34	Совершенствование умений и навыков в соревнованиях по гандболу.

Содержание учебного предмета 8а, 8б,8в (34 занятия)

№	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Инструктаж ТБ по волейболу	лекция	познавательная
2	Правила соревнований. Игра в волейбол	Лекция. тестирование	развивающая
3	Развитие прыгучести. Игра в волейбол	Однонаправленное занятие	познавательная
4	Обучение разбегу при нападающем ударе	Однонаправленное занятие	Познавательно-игровой
5	Управление мячом в игре. Игра в волейбол	тестирование	развивающая
6	Обучение точному приему мяча	соревнование	Спортивно-оздоровительный
7	Действия игроков при атаке. Игра в волейбол	Целостно- игровое занятие	развивающая
8	Обучение силовой подаче. Игра в волейбол	Целостно- игровое занятие	игровая
9	Отжимание на пальцах. Игра в волейбол	Однонаправленное занятие	совершенствование
10	Обучение точной прямой подаче. Игра в волейбол	Однонаправленное занятие	Спортивно-оздоровительная
11	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол	Комбинированное занятие	познавательная
12	Обучение подачи в прыжке. Игра в волейбол	тестирование	развивающая
13	Обучение приему мяча после силовой подачи	Контрольное занятие	развивающая
14	Тактические взаимодействия в нападении	Игровое занятие	Спортивно-оздоровительная

15	Тактические взаимодействия в защите	лекция	познавательная
16	Тактические взаимодействия в нападении	Работа по карточкам	Развивающая
17	Учебная игра	Однонаправленное занятие	развивающая
18	Инструктаж по ТБ на занятиях настольный теннис	Однонаправленное занятие	игровая
19	Правила игры, правила соревнований	Целостно-игровое занятие	Спортивно-оздоровительная
20	Перемещение игрока в защите	Целостно-игровое занятие	Спортивно-оздоровительная
21	Перемещение игрока при нападении.	тестирование	развивающая
22	Виды подач. Обучение. Учебная игра	Однонаправленное занятие	Познавательная
23	Прием после подачи. Учебная игра	Комбинированное занятие	Спортивно-оздоровительная
24	Обучение длинной силовой подаче. Учебная игра	Контрольное занятие	Спортивно-оздоровительная
25	Учебная игра	Игровое занятие	Спортивно-оздоровительная
26	Инструктаж по ТБ на занятиях гандболом. Виды травм. Первая помощь.	Лекция	Познавательная
27	Правила игры. Правила соревнований. Обучение игры по упрощенным правилам	Лекция. тестирование	Познавательная
28	Перемещение игрока без мяча, с мячом. Учебная игра	Однонаправленное занятие	развивающая
29	Действия игроков при атаке с мячом, без мяча. Учебная игра	Однонаправленное занятие	развивающая
30	Атака ворот в прыжке. Обманные движения. Скрытый пас	Тестирование	Спортивно-оздоровительная
31	Тактика игры в нападении. Уход от персональной защиты. Учебная игра	Соревнование	Спортивно-оздоровительная
32	Тактика игры в защите. Персональная защита. Плотность игры к сопернику	Комбинированное занятие	Спортивно-оздоровительная
33	Тактика игры в нападении, в защите	Контрольное занятие	развивающая
34	Совершенствование умений и навыков в соревнованиях по гандболу.	Целостно- игровое	Спортивно-оздоровительная

#### Поурочное планирование 8 Класс

№	Название темы/урока
<b>Волейбол</b>	
1	Инструктаж ТБ по волейболу
2	Правила соревнований. Игра в волейбол
3	Развитие прыгучести. Игра в волейбол
4	Обучение разбегу при нападающем ударе
5	Управление мячом в игре. Игра в волейбол
6	Обучение точному приему мяча
7	Действия игроков при атаке. Игра в волейбол



8	Обучение силовой подаче. Игра в волейбол
9	Отжимание на пальцах. Игра в волейбол
10	Обучение точной прямой подаче. Игра в волейбол
11	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол
12	Обучение подачи в прыжке. Игра в волейбол
13	Обучение приему мяча после силовой подачи
14	Тактические взаимодействия в нападении
15	Тактические взаимодействия в защите
16	Тактические взаимодействия в нападении
17	Учебная игра
<b>Настольный теннис</b>	
18	Инструктаж по ТБ на занятиях настольный теннис
19	Правила игры, правила соревнований
20	Перемещение игрока в защите
21	Перемещение игрока при нападении.
22	Виды подачи. Обучение. Учебная игра
23	Прием после подачи. Учебная игра
24	Обучение длинной силовой подаче. Учебная игра
25	Учебная игра
<b>Гандбол</b>	
26	Инструктаж по ТБ на занятиях гандболом. Виды травм. Первая помощь.
27	Правила игры. Правила соревнований. Обучение игры по упрощенным правилам
28	Перемещение игрока без мяча, с мячом. Учебная игра
29	Действия игроков при атаке с мячом, без мяча. Учебная игра
30	Атака ворот в прыжке. Обманные движения. Скрытый пас
31	Тактика игры в нападении. Уход от персональной защиты. Учебная игра
32	Тактика игры в защите. Персональная защита. Плотность игры к сопернику
33	Тактика игры в нападении, в защите
34	Совершенствование умений и навыков в соревнованиях по гандболу.

Содержание учебного предмета 9а, 9б, 9в (34 занятия)

№	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Инструктаж ТБ по волейболу	лекция	познавательная
2	Правила соревнований. Игра в волейбол	Лекция. тестирование	развивающая
3	Развитие прыгучести. Игра в волейбол	Однонаправленное занятие	познавательная
4	Обучение разбегу при нападающем ударе	Однонаправленное занятие	Познавательно-игровой
5	Управление мячом в игре. Игра в волейбол	тестирование	развивающая
6	Обучение точному приему мяча	соревнование	Спортивно-оздоровительный
7	Действия игроков при атаке. Игра в волейбол	Целостно- игровое занятие	развивающая
8	Обучение силовой подаче. Игра в волейбол	Целостно- игровое занятие	игровая
9	Отжимание на пальцах. Игра в волейбол	Однонаправленное занятие	совершенствование

10	Обучение точной прямой подаче. Игра в волейбол	Однонаправленное занятие	Спортивно-оздоровительная
11	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Игра в волейбол	Комбинированное занятие	познавательная
12	Обучение подачи в прыжке. Игра в волейбол	тестирование	развивающая
13	Обучение приему мяча после силовой подачи	Контрольное занятие	развивающая
14	Соревнование игры на выбывание	Игровое занятие	Спортивно-оздоровительная
15	Учебная игра	лекция	познавательная
16	Учебная игра	Работа по карточкам	Развивающая
17	Учебная игра	Однонаправленное занятие	развивающая
18	Раздел настольный теннис (8)	Однонаправленное занятие	игровая
19	Инструктаж по ТБ на занятиях настольный теннис	Целостно-игровое занятие	Спортивно-оздоровительная
20	Правила игры, правила соревнований	Целостно-игровое занятие	Спортивно-оздоровительная
21	Перемещение игрока в защите	тестирование	развивающая
22	Перемещение игрока при нападении. Учебная игра	Однонаправленное занятие	Познавательная
23	Обучение длинной силовой подаче. Учебная игра	Комбинированное занятие	Спортивно-оздоровительная
24	Обучение короткой подаче. Учебная игра	Контрольное занятие	Спортивно-оздоровительная
25	Групповая игра. Обучение. Учебная игра	Игровое занятие	Спортивно-оздоровительная
26	Техника отскока мяча в игре. Учебная игра	Лекция	Познавательная
27	Правила игры. Правила соревнований. Игра по упрощенным правилам	Лекция. тестирование	Познавательная
28	Перемещение игрока без мяча, с мячом. Учебная игра	Однонаправленное занятие	развивающая
29	Действия игроков при атаке с мячом, без мяча. Учебная игра	Однонаправленное занятие	развивающая
30	Атака ворот в прыжке. Обманные движения. Скрытый пас	Тестирование	Спортивно-оздоровительная
31	Тактика игры в нападении. Уход от персональной защиты. Учебная игра	Соревнование	Спортивно-оздоровительная
32	Тактика игры в защите. Персональная защита. Плотность игры к сопернику	Комбинированное занятие	Спортивно-оздоровительная
33	Тактика игры в нападении, в защите	Контрольное занятие	развивающая
34	Совершенствование умений и навыков в соревнованиях по гандболу.	Целостно- игровое	Спортивно-оздоровительная

## Материально-техническое обеспечение

### Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
  - а. (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: волейбольные, малые теннисные, баскетбольные
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Стол теннисный – 6 шт.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Сетка для переноса и хранения мячей.
15. Волейбольная сетка универсальная
16. Сетка волейбольная
17. Сетка теннисная
18. Мяч малый (теннисный)

#### Пришкольный стадион (площадка)

1. Площадка игровая волейбольная.
2. Гимнастическая площадка
3. Полоса препятствия.

#### Мультимедийное оборудование.

1. Компьютер.

### Учебно-методическое обеспечение.

1. Рабочая программа курса
2. Диагностический материал.

1. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис». М.: Советский спорт, 1989.-48с,ил. (физкультурная библиотека школьника).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с: ил.- (Работаем по новым стандартам).
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с-(Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, СБ. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251с