

**Бекітемін**

Басшы:

Р. Крылатая

«02.09.24»

« \_\_\_\_\_ »

**Утверждаю**

Руководитель:

Р. Крылатая

«02.09.24»

« \_\_\_\_\_ »



**Келісілген**

басшының ОТЖ

орынбасары:

Омарова С.Б.

«02.09.24»

« \_\_\_\_\_ »

**Согласовано**

зам. руководителя по УВР:

Омарова С.Б.

«02.09.24»

« \_\_\_\_\_ »

**«Спорттық ойындар» бойынша спорттық  
секция 5 -7 сыныптар  
Тақырыптық –күнтізбелік жоспар  
(2024- 2025 оқу жылы)**

**Календарно-тематическое планирование  
по спортивной секции «Спортивные  
игры» в 5 -7классах  
(2024- 2025 учебный год)**

**«Ақмола облысы білім басқармасы Степногорск қаласы  
бойынша білім бөлімі Ақсу кентінің №2 жалпы білім  
беретін мектебі» КММ**

**КГУ «Общеобразовательная школа №2 поселка Ақсу отдела  
образования по городу Степногорск управления образования  
Акмолинской области»**

## **Рабочая программа**

- Наименование: «Спортивные игры» (секция)
- Класс: 5-7
- Учитель ФК: Гемерлинг Н.Г.
- Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год
- Количество часов по учебному плану: всего часов в год 102 (в неделю 3 час).
- Планирование составлено на основе:  
Программы внеурочной деятельности

### **Структура программы:**

- ✓ пояснительная записка;
- ✓ личностные и метапредметные результаты освоения курса;
- ✓ содержание внеурочной деятельности;
- ✓ тематическое планирование.

## **Пояснительная записка**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений РК организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ 2 спортивных игр: баскетбола, волейбола, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

### **Цель и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы** внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- 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, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 3 часов в неделю, всего 102 часа в учебный год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 90 минут. 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.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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:

- формирование культуры здоровья – отношения 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 осознания 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:

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.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своем здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

2.3. Способы проверки результатов  
анкетирование; участие в соревнованиях.

### **Содержание программы**

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Руководитель Р. Крылатая  
«02» 09 2024 г

**Календарно-тематическое планирование  
Спортивной секции «Спортивные игры»**

№	Раздел. Тема	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	1	03.09.24	
2	<b>Волейбол.</b> Техника безопасности на занятиях <b>волейболом.</b> Верхняя передача над собой. Верхняя передача через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Общая физическая подготовка.	4	04.09.24 06.09.24 10.09.24 11.09.24	
3	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу перед собой.-2 Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол Общая физическая подготовка.	6	13.09.24 17.09.24 18.09.24 20.09.24 24.09.24 25.09.24	
4	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу после подачи.-2 Прямой нападающий удар.-2 Учебная игра. Общая физическая подготовка.	5	27.09.24 01.10.24 02.10.24 04.10.24 08.10.24	
5	Прием волейбольного мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	2	09.10.24 11.10.24	
6	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача волейбольного мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	4	15.10.24 16.10.24 18.10.24 22.10.24	
7	Игры с передачами мяча через сетку. Общая физическая подготовка.	2	23.10.24 05.11.24	25.10.24-П/Д
8	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача волейбольного мяча в парах, тройках.-2 Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	5	06.11.24 08.11.24 12.11.24 13.11.24 15.11.24	
9	Игры с передачами мяча через сетку. Общая физическая подготовка.	2	19.11.24 20.11.24	
10	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача волейбольного мяча в парах, тройках-2. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование.	5	22.11.24 26.11.24 27.11.24 29.11.24	

	Учебная игра. Общая физическая подготовка.		03.12.24	
11	Игры с передачами мяча через сетку. Общая физическая подготовка.	1	04.12.24	
12	Сочетание приемов в волейболе. Верхняя прямая подача.-2 Индивидуальное блокирование. Учебная игра в волейбол. Общая физическая подготовка.	5	06.12.24 10.12.24 11.12.24 13.12.24 17.12.24	
13	Игры с передачами мяча через сетку. Общая физическая подготовка.	2	18.12.24 20.12.24	
14	Сочетание приемов в волейболе. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра в волейбол. Общая физическая подготовка.	3	24.12.24 25.12.24 27.12.24	
15	Игры с передачами мяча через сетку. Общая физическая подготовка.	1	10.01.25	
16	<b>Баскетбол.</b> Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой.	1	14.01.25	
17	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной рукой в прыжке. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	4	15.01.25 17.01.25 21.01.25 22.01.25	
18	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок-2. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	5	24.01.25 28.01.25 29.01.25 31.01.25 04.02.25	
19	Ведение с переводом мяча за спиной. Броски одной рукой от головы-2. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	5	05.02.25 07.02.25 11.02.25 12.02.25 14.02.25	
20	Ведение мяча с обводкой-2. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита. Общая физическая подготовка.	5	18.02.25 19.02.25 21.02.25 25.02.25 26.02.25	
21	Ловля высоко летящих баскетбольных мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра. Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	3	28.02.25 04.03.25 05.03.25	
22	Передача баскетбольного мяча с отскока от пола. Индивидуальная защита. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	3	07.03.25 11.03.25 12.03.25	
23	Передача одной рукой баскетбольного мяча из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	3	14.03.25 18.03.25 19.03.25	
24	Игры с перемещениями игроков.	2	01.04.25	

	Общая физическая подготовка.		02.04.25	
25	Броски в кольцо после ведения мяча с двух шагов. Прессинг. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	2	04.04.25 08.04.25	
26	Специальные упражнения и комбинации для совершенствования ведения и передач баскетбольного мяча.-2 Подвижные игры и эстафеты. Общая физическая подготовка.	3	09.04.25 11.04.25 15.04.25	
27	Ведение мяча с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	4	16.04.25 18.04.25 22.04.25 23.04.25	
28	Ведение мяча с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	3	25.04.25 29.04.25 30.04.25	
29	Игры с перемещениями игроков. Общая физическая подготовка.	3	02.05.25 02.05.25 06.05.25	07.05.25-П/Д
30	Совершенствование бросков с мяча с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом. Общая физическая подготовка.	5	13.05.25 13.05.25 14.05.25 16.05.25 20.05.25	09.05.25-П/Д
31	Круговая тренировка (5-6 станций). Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	2	21.05.25 23.05.25	
		102 часа		