

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Романовская средняя общеобразовательная школа»
Чистоозерного района Новосибирской области

РАСМОТРЕНО на педагогическом совете № 1 от 27 августа 2026г	СОГЛАСОВАНО Зам.директора по УВР МКОУ «Романовская СОШ» Дорогань Т.А от 31 августа 2026г	Является частью ООП НОО Утвержденной Приказом № 1 от 31 августа 2026г
--	---	---

Программа курса внеурочной деятельности
Подвижные игры 7-8 класс
2026-2027 год

1. Планируемые результаты освоения курса :

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения курса :

Ученик научится:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня, о личной гигиене, о правильной осанке.
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Ученик получит возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

Оценка планируемых результатов:

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся.

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности:

Тема 1. Общая физическая подготовка. Гигиена, предупреждение травм
Личная гигиена. Двигательный режим.

Тема 2. Баскетбол

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по спортивным играм, жесты судей. Основы техники и тактики;

Техника передвижения; Повороты в движении; Сочетание способов передвижений;

Техника владения мячом. Ловля мяча одной рукой на уровне груди;

Броски мяча двумя руками с места; Штрафной бросок; Ведение мяча с изменением высоты отскока;

Ведение мяча с изменением скорости; Обманные движения;

Обводка соперника с изменением высоты отскока;

Групповые действия. Учебная игра.

Тема 3. Настольный теннис.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по спортивным играм, жесты судей.

Значение ОФП в подготовке теннисистов. Строевые упражнения, ходьба и бег. Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств теннисистов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без. Жонглирование теннисным мячом. Передвижения теннисиста.

Отработка приема подачи. Отработка техники хвата теннисной ракетки. Прием нападающего удара. Жонглирование теннисным мячом. Передвижения теннисиста.

Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против защитника. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Поддачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Выполнение упражнений для специальной физической подготовки в комплексе с подводящими упражнениями. Поддачи мяча: «маятник», «челнок».

Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Учебная игра. Парные игры, игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника..

Удар с нижним вращением – «подрезка». Отработка техники приема подач

Удар с верхним вращением – «накат». Отработка техники приема подач.

Прием подач ударом: атакующим; подготовительным. Игра атакующего против защитника.

Совершенствование техники игры в настольный теннис. Парные игры.

Тема 4. Спортивный туризм.

1.*Краеведение*- рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края.

2.*Топография*- топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

3.*Спортивный туризм*- спортивное туристское снаряжение, страховки, самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком, вязка узлов. Переправа по верёвке с перилами. Подъём и спуск по склону по перилам, спортивным способом. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

4.*Спортивное ориентирование*- правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

Тема 5 .Волейбол. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по спортивным играм, жесты судей.

Техника нападения; Действия без мяча; Перемещения и стойки;

Действия с мячом; Передача мяча двумя руками; Передача на точность; Подача мяча: нижняя прямая, верхняя;

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками;

Техника защиты; Блокирование; Взаимодействие игроков передней линии при приеме;

Контрольные игры и соревнования; Учебная игра.

Формы организации занятий и виды деятельности.

Наименование раздела	Форма организации занятий	Виды деятельности
Раздел 1.Вводное занятие Теоретические	Эвристическая беседа	Презентация

сведения		
Раздел 2. Баскетбол. ОФП ,тактическая и игровая подготовка.	Практикум, работа в парах и группах .	Презентация. Выполнение упражнений Соревнования.
Раздел 3. Настольный теннис. ОФП, тактическая и игровая подготовка.	Практикум, работа в парах и группах .	Презентация. Выполнение упражнений . Соревнования.
Раздел 4. Спортивный туризм. ОФП, тактическая и игровая подготовка	Практикум, работа в парах и группах.	Выполнение упражнений .Презентация. Соревнования.
Раздел 5. Волейбол. ОФП, тактическая и игровая подготовка	Практикум , работа в парах и группах.	Выполнение упражнений. Презентация. Соревнования.

3.Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
1.	1. Общая физическая подготовка. Гигиена, предупреждение травматизма.	1
1.1	Личная гигиена. Двигательный режим.	
2.	2.Баскетбол.	16
2.1	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком Приёмы силовой подготовки.	1
2.2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
2.3	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений. Техника борьбы за мяч.	2
2.4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1
2.5	Передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами.	1
2.6	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления	1
2.7	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального	1

2.8	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1
2.9	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1
2.10	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	2
2.11	Комбинация из основных элементов техники передвижений	2
2.12	Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания. Жесты судей.	2
3.	3.Настольный теннис	17
3.1	Характеристика приемов игры. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1
3.2	Приемы отработки технических действий. Техника хвата теннисной ракетки.	1
3.3	Основные виды вращения мяча, подачи мяча: «маятник», «челнок»	2
3.4	Жонглирование теннисным мячом. Передвижения теннисиста.	2
3.5	Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча	2
3.6	Удар с нижним вращением – «подрезка».	1
3.7	Отработка техники приема подач	1
3.8	Удар с верхним вращением – «накат»..	1
3.9	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).	2
3.10	Совершенствование техники игры в настольный теннис. Игра атакующего против защитника.	2
3.11	Парные игры.	2
4.	4.Спортивный туризм.	18
4.1	<i>Краеведение.</i> История Симбирского края	2
4.2	Рельеф , климатические особенности края. Животный и растительный мир .Особо охраняемые территории.	1
4.3	<i>Топография.</i> Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карт.	1
4.4	Изображение высоты местности с помощью	1

	горизонталей. Определение крутизны склона .	
4.5	Измерение расстояния по карте. Топографическая съёмка местности.	1
4.6	Спортивный туризм. Спортивное туристское снаряжение, страховки, самостраховки..	1
4.7	Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком, вязка узлов	1
4.8	Переправа по верёвке с перилами. Подъём и спуск по склону по перилам.	1
4.9	Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.	1
4.10	Спортивное ориентирование. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивный компас.	1
4.11	Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша.	1
4.12	Движение по азимуту.Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2
4.13	Итоговое занятие. Отработка навыков на местности.	4
5.	5.Волейбол.	16
5.1	Техника перемещений .Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены.	1
5.2	Основные линии разметки спортивного зала. Жесты судей. Закрепление техники передачи	1
5.3	Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку	1
5.4	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача .Передачи мяча сверху двумя руками. Прием подачи.	1
5.5	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1
5.6	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	1
5.7	Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой.	1
5.8	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели	1
5.9	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача.	1
5.10	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	1

5.11	Закрепление техники приема мяча с подачи .Индивидуальные тактические действия в защите. Тактика игры в нападении.	2
5.12	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Закрепление техники передачи	2
5.13	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2
	<i>Итого</i>	68ч.