Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 559
Выборгского района Санкт-Петербурга

Принят Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 г.
№9

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа №559
Выборгского района
Санкт-Петербурга
В.В. Непомнищева
Приказ от 31.08.2026 г.
№01.10 / 31.08 - 01

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Для обучающихся 5-8 класса

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов в год: 34 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64C36DFC7962AE43B25F3647AD424C20
Владелец: Непомнищева Валерия Владимировна
Действителен: с 29.10.2025 до 22.01.2027

Санкт-Петербург

2026

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5-8 классов составлена на основе ФГОС ООО И в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.:, в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М.: Просвещение, 2014;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 03.03.2011 № 19993 (далее – Сан-Пин 2.4.2.2821-10).

Рабочая программа разработана на основе**:**

1. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школа №559. – СПб.:2018;
2. Учебного плана внеурочной деятельности на 2026 - 2027 учебный год ГБОУ школа №559 Выборгского района Санкт-Петербурга. – СПб.: -2022;
3. Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: «Просвещение», 2014.
4. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе методического пособия/ П. А. Кисилёв, С. Б. Кисилёва, Е. П. Кисилёва. – 2-е изд.Ю стереотип.- М.: Планета, 2015.-272с.

Программа внеурочной деятельности по направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников.

Актуальность спортивной игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Спортивная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Внеурочная деятельность по «Спортивным играм» направлена на увеличение двигательной активности учащихся.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по направлению «Спортивные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5 класс — 34 часа в год, 6 класс – 34

часа в год, 7 класс – 34 часа в год, 8 класс – 34 часа в год. Продолжительность занятия 35 минут.

Цель программы:

- воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося средней школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Задачи:

- приобретение знаний о спортивных играх, истории возникновения спортивных игр;
- обучение разнообразным правилам спортивных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.
- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Результаты освоения содержания учебного курса определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения по данному курсу. Результаты освоения программного изучения данного курса оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены **метапредметными, предметными и личностными результатами.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, таких как география, история, литература, русский язык, музыка, математика, технология и др., универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в рамках реальной повседневной жизни учащихся.

Формируемые УУД на занятиях:

- **личностные:** способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;
- **регулятивные:** умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка ;аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;
- **познавательные:** извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;
- **коммуникативные:** донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.
-

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

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития спортивных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Школьник получит возможность научиться:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками , владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- конкурсы;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Содержание учебного курса

Футбол. Баскетбол. Волейбол. Краткая характеристика видов спорта, входящих в игры. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила составления. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности. Общефизическая подготовка. В 5-8 классе продолжительность одного занятия 35 минут.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение разнообразных мероприятий-игр по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Демонстрировать

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	10,0	10,3
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20	15
	Прыжок в длину с места, см.	175	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, - руки за головой, кол-во раз	40	35
Выносливость	Кроссовый бег 1,5 км	7 мин 50 с	9 мин 20 с
Координация	Прыжок на скакалке,15 сек., раз	46	48
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12	10

Тематический план

№	Название раздела программы	Кол-во часов
1	**Основы знаний о спортивных играх**	в процессе занятий
2	**Спортивные игры**	
2.1	Футбол	9
2.2	Баскетбол	10
2.3	Волейбол.	15
	ВСЕГО:	**34**

Учебно-тематический план для 5 классов.

№ п/п	Содержание курса	Дано по плану	Дано по факту
1	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. История футбола. Основные правила игры в футбол.		
2	Изучение стоек игрока.		
3	Перемещений в стойке.		
4	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.		
5	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.		
6	Варианты ведения мяча с сопротивления защитника.		
7	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.		
8	Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
9	Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
10	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.		
11	Изучение стоек игрока.		
12	Перемещений в стойке.		
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.		
14	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.		
15	Вырывание и выбивание и подбор мяча.		
16	Броски мяча в кольцо.		
17	Броски мяча в кольцо после ведения и ловли мяча.		
18	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.		
19	Броски мяча в кольцо после ведения и ловли с сопротивления защитника.		
20	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.		
21	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.		
22	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.		
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		
24	Передача мяча сверху двумя руками на месте после перемещения вперёд.		
25	Приём мяча снизу двумя руками на месте.		
26	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		
27	Приём мяча снизу двумя руками на месте после перемещения вперёд.		

28	Нижняя прямая подача мяча.		
29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.		
30	Прямой нападающий удар.		
31	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		
32	Комбинации: приём, передача, удар.		
33	Комбинации: приём, передача, удар.		
34	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).		

Учебно-тематический план для 6 классов

№ п/п	Содержание курса	Дано по плану	Дано по факту
1	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. История футбола. Основные правила игры в футбол.		
2	Изучение стоек игрока.		
3	Перемещений в стойке.		
4	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.		
5	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.		
6	Варианты ведения мяча с сопротивления защитника.		
7	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.		
8	Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
9	Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
10	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.		
11	Изучение стоек игрока.		
12	Перемещений в стойке.		
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.		
14	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.		
15	Вырывание и выбивание и подбор мяча.		
16	Броски мяча в кольцо.		
17	Броски мяча в кольцо после ведения и ловли мяча.		
18	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.		
19	Броски мяча в кольцо после ведения и ловли с сопротивления защитника.		
20	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.		
21	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.		
22	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.		
23	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		
24	Передача мяча сверху двумя руками на месте после перемещения вперёд.		
25	Приём мяча снизу двумя руками на месте.		
26	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		
27	Приём мяча снизу двумя руками на месте после перемещения вперёд.		

28	Нижняя прямая подача мяча.		
29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.		
30	Прямой нападающий удар.		
31	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		
32	Комбинации: приём, передача, удар.		
33	Комбинации: приём, передача, удар.		
34	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).		

Учебно-тематический план для 7 классов

№ п/п	Содержание курса	Дано по плану	Дано по факту
1	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол		
2	Изучение стоек игрока, перемещения в стойке		
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника		
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель		
5	Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам		
6	Позиционное нападения без изменения позиций игроков		
7	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота		
8	Игра по упрощенным правилам мини-футбола		
9	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол		
10	Изучение стоек игрока, перемещения в стойке		
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника		
12	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча		
13	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника		
14	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок		
15	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0)		
16	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола		
17	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол		
18	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке		
19	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд		
20	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд		
21	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки		
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		
23	Комбинации: приём, передача, удар		
24	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		
25	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
27	Правила ТБ. История гандбола. Основные правила		

	игры в гандбол		
28	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке		
29	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника		
30	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника		
31	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке		
32	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска		
33	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0)		
34	Итоговое занятие		

Учебно-тематический план для 8 классов

№ п/п	Содержание курса	Дано по плану	Дано по факту
1	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол		
2	Изучение стоек игрока, перемещения в стойке		
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника		
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель		
5	Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам		
6	Позиционное нападения без изменения позиций игроков		
7	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота		
8	Игра по упрощенным правилам мини-футбола		
9	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол		
10	Изучение стоек игрока, перемещения в стойке		
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника		
12	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча		
13	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника		
14	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок		
15	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0)		
16	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола		
17	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол		
18	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке		
19	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд		
20	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд		
21	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки		
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		
23	Комбинации: приём, передача, удар		
24	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		
25	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		

27	Правила ТБ. История гандбола. Основные правила игры в гандбол		
28	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке		
29	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника		
30	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника		
31	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке		
32	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска		
33	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0)		
34	Итоговое занятие		

Учебно-методическое обеспечение:

1. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2007.
2. Гордияш, Е.Л., Жигульская, И.В., и др. Физичское воспитание в школе. Волгоград: Учитель, 2008.
3. Горский, В.А. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» под редакцией В.А. Горского, -2-е изд. – М., Просвещение 2011
4. Журнал «Физическая культура в школе»
5. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Методическое пособие. М., НЦ ЭНАС. 2002.
6. Патрикеев, А.Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
7. Пензулаева, Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001г.
8. Степанов, П.В., Сизяев, С.В., Сафронов Т.Н. программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельнсоть Спортивно-оздоровительная деятельность. М., Просвещение, 2011.

Электронные ресурсы:

1. Сайт о спортивных играх. – http\\www.glee.ru.