

Муниципальное бюджетное общеобразовательное «МБОУ Большеошворцинская средняя общеобразовательная школа имени Ф.А. Пушкиной»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директор МБОУ Большеошворцинская СОШ
Приказ №149 от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

Наименование учебного курса: спортивные игры

Класс: 5-8

Учебный год реализации программы: 2023-2024

Количество часов по учебному плану: 34

Планирование составлено:

на основе основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Большеошворцинская СОШ

Рабочую программу составил

Пономарев Ю.Л.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-8 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-8 классов.

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

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 Российской Федерации 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. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

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 трёх спортивных игр: пионербола, волейбола, настольного тенниса 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;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годовых циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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 5-8 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часов в 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. 40 минут (1 учебный час). 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. |

| | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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:

| 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.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов |

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 укрепления 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.

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 требований 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 учебного года), результаты участия всоревнованиях.

Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- зачеты по теоретическим основам знаний;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования.
(мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: волейбольные, баскетбольные, малые теннисные.
4. Скакалка детская.
5. Мат гимнастический.
6. Стол теннисный.
7. Обруч алюминиевый.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
11. Рулетка измерительная.
12. Сетка волейбольная.

13. Сетка теннисная.

14. Мяч малый (теннисный).

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.

2. Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.

2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

Учебно-тематический план на учебный год в 5-8 классах

| № п/п | Спортивные игры | Всего |
|-------|-------------------|-------|
| | | |
| 1 | Пионербол | 6 |
| 2 | Волейбол | 9 |
| 3 | Баскетбол | 11 |
| 4 | Настольный теннис | 8 |
| | ИТОГО | 34 |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Дата | Кол-во часов | ИКТ | Примечание |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------|-----|------------|
| 1 | Пионербол(бч.) Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. История возникновения игры пионербол. | | 1 | | |
| 2 | Стойки с перемещениями, техника передачи мяча | | 1 | | |
| 3 | Передача и ловля мяча двумя руками. | | 1 | | |
| 4 | Передача мяча различными способами | | 1 | | |

| | | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|
| 5 | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы | | 1 | | |
| 6 | Учебная игра в пионербол | | 1 | | |
| 7 | Волейбол (9ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол | | 1 | | |
| 8 | Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу | | 1 | | |
| 9 | Стойки с перемещениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | | 1 | | |
| 10 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. | | 1 | | |
| 11 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах | | 1 | | |
| 12 | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. | | 1 | | |
| 13 | Нижняя прямая подача, Учебная игра | | 1 | | |
| 14 | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. | | 1 | | |
| 15 | Передача мяча сверху и снизу, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. | | 1 | | |
| 16 | Баскетбол (11ч.) Инструктаж ТБ. Ведение мяча правой и левой рукой. | | 1 | | |
| 17 | Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. | | 1 | | |
| 18 | Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. | | 1 | | |
| 19 | Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. | | 1 | | |
| 20 | Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. | | 1 | | |
| 21 | Передача мяча с отскоком от пола. Индивидуальная защита. | | 1 | | |
| 22 | Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. | | 1 | | |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|
| 23 | Броски после ведения с двух шагов. | | 1 | | |
| 24 | Броски в движении после передачи. | | 1 | | |
| 25 | Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. | | 1 | | |
| 26 | Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | | 1 | | |
| 27 | Настольный теннис (8ч.) Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры | | 1 | | |
| 28 | Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису | | 1 | | |
| 29 | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка | | 1 | | |
| 30 | Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами | | 1 | | |
| 31 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи | | 1 | | |
| 32 | Обучение технике подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча | | 1 | | |
| 33 | Обучение технике «срезка» мяча справа, слева | | 1 | | |
| 34 | Учебная игра с изученными элементами | | 1 | | |

Список литературы

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, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.