

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом
совете ГБОУ СОШ №4
п.г.т.Безенчук

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Демидова Е.Б.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шеховцова Л.В.
Приказ №295-од от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной
направленности «Спортивные игры», класс 5 – 9

Рассмотрена на заседании МО «Гармония»
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 29 » августа 20 23 г.

Председатель МО И.Ю. Мартынова Мартынова И.Ю.
(подпись) (ФИО)

п.г.т.Безенчук 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» составлена на основе авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. ФГОС - М.: «Просвещение», 2015; пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол», «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол», авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2017; учебного плана общеобразовательной организации.

Программа «Спортивные игры» входит во внеурочную деятельность по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность «Основы самопознания».

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени основного общего образования являются:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. 2015г.),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 № 1598),
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106).
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21).

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям спортивными играми;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Срок реализации программы: 5 лет.

Курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 час в неделю: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа, в 7 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

По данному курсу оценивание достижений обучающихся проводится по системе «Зачёт – незачёт» по окончании курса в форме выполнения контрольных упражнений и участия в соревнованиях по футболу, волейболу, баскетболу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

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 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.

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 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 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекуты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. **Основы знаний.** Основные правила игры в баскетбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми

2. **Специальная подготовка.** Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра. Тактика игры в защите и в нападении. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. **Основы знаний.** Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. **Специальная подготовка.** Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. **Основы знаний.** Правила соревнований по футболу. Различие между футболом и мини-футболом.

2. **Специальная подготовка.** Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Технические действия вратаря. Тактика игры в защите и нападении. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Баскетбол 12 ч		
1	Стойки и перемещения баскетболиста	2
2	Остановки:	
	«Прыжком»	1
	«В два шага»	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Подвижные игры	4
Волейбол 12 ч		
1	Перемещения	2
2	Передача	3
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	2
5	Прием мяча	2
6	Подвижные игры и эстафеты	3
Футбол 10 ч		
1	Стойки и перемещения	1
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1
4	Передачи мяча	3
5	Подвижные игры	3
Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Баскетбол 12 ч		
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10	Игра. Участие в соревнованиях	3
Волейбол 12 ч		
1	Закрепление техники передачи	3
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
3	Верхняя прямая подача	2
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
Футбол 10 ч		

1	Остановка катящегося мяча.	2
2	Ведение мяча.	3
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3
4	Подвижные игры	2
Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34

7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Баскетбол 12 ч		
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10	Игра. Участие в соревнованиях	3
Волейбол 12 ч		
1	Закрепление техники передачи	3
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
3	Верхняя прямая подача	2
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
Футбол 10 ч		
1	Остановка катящегося мяча.	2
2	Ведение мяча.	3
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3
4	Подвижные игры	2
Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Баскетбол 12 ч		
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10	Игра. Участие в соревнованиях	3
Волейбол 12 ч		

1	Закрепление техники передачи	3
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
3	Верхняя прямая подача	2
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
Футбол 10 ч		
1	Остановка катящегося мяча.	2
2	Ведение мяча.	3
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3
4	Подвижные игры	2
Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Баскетбол 12 ч		
1	Стойки и перемещения	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1
9	Тестирование	1
10	Игра. Участие в соревнованиях	3
Волейбол 12 ч		
1	Закрепление техники передачи	3
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	2
3	Верхняя прямая подача	2
4	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
5	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3
Футбол 10 ч		
1	Остановка катящегося мяча.	2
2	Ведение мяча.	3
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3
4	Подвижные игры	2
Физическая подготовка в процессе занятий		
	Итого	34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы:

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. 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.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева - Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.