

Муниципальное образовательное учреждение
Гореловская основная общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Зам.дир. по УВР:
_____/Поварова Н.А./
Протокол № 1
от «29» августа 2023г.

Директор:
_____/Волкова Н.А./
Приказ №25/5
от «01» сентября 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры»

5 класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Учитель:
Лёзов Дмитрий Александрович

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5 классе разработана и составлена на основе:

- 1) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО – 5-9 классы и концепцией физического воспитания).
- 2) Закона РФ «Об образовании от 29.12.2012 №273 – РФ.
- 3) Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, курсов внеурочной деятельности по ФГОС ООО МОУ Гореловской ООШ.

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.

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: баскетбола, волейбола, футбола 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.

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

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.

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.

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. 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.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Спортивный зал для занятий баскетболом.

Малое и большое футбольные поля

Поле для игры в волейбол (в осенне-летне-весенний периоды на природе)

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, мячи б/тенниса, сетки баскетбольные, волейбольные, стойки, гимнастические скамейки, г/маты).

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

Виды деятельности

Парная, групповая, коллективная

Формы организации деятельности

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: Групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповые и индивидуальные теоретические занятия. Восстановительные мероприятия.

Участие в матчевых встречах.

Участие в соревнованиях.

Конкурсы, викторины.

Формы подведения итогов реализации программы

1. Дни здоровья
2. Контрольные и товарищеские игры.
3. Первенства школы.
4. Участие в муниципальных соревнованиях по волейболу, баскетболу, мини-футболу.

Планируемые результаты освоения 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.

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.

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.

Способы проверки результатов

- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Комплект навесного оборудования.
- мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка волейбольная.
16. Аптечка.
17. Мяч малый (теннисный).
18. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Содержание программы

Общая физическая подготовка- 9 часов

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, перебаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол- 8 часов

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает - не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол- 10 часов

1. Основы знаний. Волейбол - игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Кто лучший?»

Футбол- 7 часов

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Тематическое планирование
(1 час в неделю, 34 часа в год)

№ п/п	Тема	1 год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	В процессе урока	9	9
2	Баскетбол	В процессе урока	8	8
3	Волейбол	В процессе урока	10	10
4	Футбол	В процессе урока	7	7
	Всего		34	34

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности
«Спортивные игры», 5 класс**

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Баскетбол – 8 часов, ОФП – 3 часа				
1.	Передвижение «Прыжком»	1		
2.	Передвижение «В два шага»	1		
3.	Передачи мяча	1		
4.	Передачи мяча	1		
5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1		
6.	ОФП	1		
7.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		
8.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1		
9.	ОФП	1		
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1		
11.	ОФП	1		
Волейбол - 10 часов, ОФП – 3 часа				
12.	Перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		
13.	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение)	1		
14.	Передача. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
15.	ОФП	1		
16.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1		
17.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	1		
18.	ОФП	1		
19.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 36 м от сетки	1		
20.	Прием мяча	1		
21.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1		

22.	Прием подачи	1		
23.	Подвижные игры и эстафеты	1		
24.	ОФП	1		
Футбол - 7 часов, ОФП – 3 часа				
25.	Стойки и перемещения. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1		
26.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1		
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1		
28.	Вбрасывание из-за «боковой» линии	1		
29.	ОФП	1		
30.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1		
31.	ОФП	1		
32.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	1		
33.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка	1		
34.	ОФП	1		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС. М.: Просвещение, 2014.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.
3. Физическая культура. Футбол для всех. 5-9 классы. Учебник / Погадаев Г.И. под ред. И. Акинфеева - М.: Просвещение, 2023.

Цифровые образовательные ресурсы:

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс», «Инфоурок»(<https://infourok.ru>)
2. <https://www.fizkult-ura.ru> – сетевое сообщество терминов по физической культуре и видов спорта, литература, видео, авторские публикации.
3. <https://resh.edu.ru> – сайт с информационно-образовательной средой с большой базой электронных уроков, видео, практическими заданиями.

