

2022 г

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Ульяновская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Зам директора по ВР
МКОУ «Ульяновская СОШ»
Л.Н. Иваненко
29.08.2022 г

Утверждено
Директор МКОУ «Ульяновская СОШ»
Кутульникова Е.В.
Приказ № 65/2 от 29.08.2022 г



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
Спортивное направление

Класс: 5-6

Количество часов: 68

Срок реализации: 2022-2023 гг

Учитель: Корчагина Инна Николаевна

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-9 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 5-9 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 годичных 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 5-9 классов . Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю, всего 68 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 исключающего 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, взаимодействию 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.Самоопре- деление	1.Соотнесение известного и неизвестного	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации	1.Строить продуктивное взаимодействие
2.Смысло- образование	2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	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	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 укрепление 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 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 учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей ;
- 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 5-9 классах

№ п/п	Спортивные игры	Всего
1	Пионербол	12
2	Волейбол	22
3	Настольный теннис	17
4	Баскетбол	17
	ИТОГО	68

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	Кол-во часов	ИКТ	Примечание
1	Пионербол(12 часов) Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом		1		
2	История возникновения игры пионербол. Правила игры		1		
3	Организация и проведение соревнований по пионерболу		1		
4	Стойки с перемещениями ,		1		

	техника передачи мяча					
5	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра		1			
6	Передача мяча различными способами		1			
7	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы		1			
8	Передача мяча различными способами		1			
9	Подача броском одной рукой. Учебная игра		1			
10,11,12	Учебная игра в пионербол		3			
13	Волейбол (22 часа) Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол		1			
14	Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу		1			
15,16,17,18,19,20	Стойки с перемещениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.		6			
21,22,23	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.		3			
24,25,26	Верхняя и нижняя передача мяча в парах		3			
27,28,29	Верхняя и нижняя передача мяча на точность. Учебная игра		3			

30	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.		1		
31	Нижняя прямая подача, Учебная игра		1		
32	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча.		1		
33,34	Передача мяча сверху и снизу, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.		2		
35	Баскетбол(17ч.) Инструктаж ТБ. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол		1		
36	Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. У/и		1		
37	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. У/и		1		
38,39	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. У/и		2		
40	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита		1		
41	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита У/и		1		
42	Передача мяча с отскоком от		1		

	пола . Индивидуальная защита. У/и				
43	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. У/и	1			
44	Броски после ведения с двух шагов. У/и	1			
45	Броски в движении после передачи. У/и	1			
46	Специальные упражнения и комбинации.	1			
47,48	Специальные упражнения и комбинации У/и	2			
49	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. У/и	1			
50,51	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом	2			
52	Настольный теннис (17 часов) Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры	1			
53,54,55	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	3			
56,57	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	2			

58	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	1			
59,60	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	2			
61	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	1			
62	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	1			
63	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах	1			
64	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	1			
65	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева	1			
66,67	Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре	2			
68	Учебная игра с изученными элементами	1			