

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 85 имени Героя Российской Федерации Г. П. Лячина
Дзержинского района Волгограда»**

*Приложение к
основной
образовательной
программе основного
общего образования
МОУ СШ № 85*

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ШКОЛА № 85 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ Г.П.ЛЯЧИНА ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА"
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET="Волгоград, ул.Эльбрусская, 91", L=Волгоград,
T=директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ
ШКОЛА № 85 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ Г.П.ЛЯЧИНА ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДА""", ОГРН=1023402988234,
СНИЛС=06179243269, ИНН ЮЛ=3443905082,
ИНН=344306679172, E=rozonova2011@yandex.ru,
G=Наталья Юрьевна, SN=Розонова, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 85 ИМЕНИ
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Г.П.ЛЯЧИНА
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""
Дата: 2024.08.31 10:13:18+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6584569)

учебного курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 5-9-х классов

Волгоград – 2024

Пояснительная записка

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

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

7. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Программа курса 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 .

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.

Срок реализации программы – 1 год.

Воспитательный компонент

- воспитание чувства коллективизма; - формирование установки на здоровый образ жизни; -воспитание бережного отношения к окружающей среде.

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 5-9 классов. Данная программа в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение: **1 час в неделю, всего 34 часа в год.**

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.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

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

Баскетбол

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

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 – низколетящего 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

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

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

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

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».

Форма проведения

Основной формой проведения являются:

Спортивная секция;

тренировочные занятия;

учебные игры;
соревнования;
спортивные конкурсы;
праздники;
контрольные игры .

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного курса 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.

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 своём 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
----------	--------	------------------

1	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятий
2	Волейбол	12
3	Баскетбол	12
4	Футбол	10
	Итого:	34

Календарно - Тематическое планирование

6 класс

№	Тема урока	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Дата проведения	
				план	факт
Баскетбол		12ч.			
<i>Технические действия:</i>					
1	Стойки и перемещения	1	https://resh.edu.ru/for		
2	Остановки баскетболиста	1	http://window.edu.ru —		
3	Передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/for		
4	Ловля мяча	1	http://window.edu.ru —		
5	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
6	Ведение мяча	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
7	Броски в кольцо	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
8	Броски в кольцо	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
<i>Тактические действия:</i>					
9	Игра в защите	1	https://resh.edu.ru/for		

		1	http://window.edu.ru —		
10	Игра в нападении	1	https://resh.edu.ru/for		
11	Игра в нападении	1	http://window.edu.ru —		
12	Участие в соревнованиях	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
Волейбол		12ч.			
13	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
14	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
15	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
16	Прямой нападающий удар	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
17	Совершенствование верхней прямой подачи	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
18	. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
19	Двусторонняя учебная игра Игры и игровые задания по упрощенным правилам,	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
20	Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
21	Одиночное блокирование	1	https://resh.edu.ru/for		
22	Страховка при блокировании	1	http://window.edu.ru —		
23	Страховка при блокировании	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
24	Страховка при блокировании	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		

Футбол		10ч.			
25	Удар по мячу	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
26	Удар по мячу	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
27	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
28	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
29	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
30	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
31	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
33	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1	http://window.edu.ru — http://window.edu.ru —		
34	Участие в соревнованиях	1	https://resh.edu.ru/for http://window.edu.ru —		
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого	34ч.			

