

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Торопецкого района
КУДРЯВЦЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
72891, д. Озерце, Торопецкий район, Тверская область, тел/факс 848(268) 2-51-48**

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол №1 от 24.08.2023г



**Рабочая программа
Внеурочного занятия «Спортивные игры»
4 -9 классы**

Программу разработал

Виноградова Валентина Викторовна;
учитель физической культуры

2023/2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОСООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в школе, на заседании педагогического совета принята 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.

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 к ведению 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 обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование 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 4-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа 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 допустим

мойнагрузке обучающихся.

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 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 к 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, 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 со 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 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 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. Мячи: волейбольные, баскетбольные, малые теннисные.

2. Скакалка детская.
3. Столтеннисный.
4. Обручаллюминевый.
5. Флажки:разметочныесопорой,стартовые.
6. Рулеткаизмерительная.
7. Сеткаволейбольная.
8. Сеткатеннисная.
9. Мячмалый(теннисный).

Мультимедийноеоборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.

Учебно-методическогообеспечение:

1. Рабочаяпрограммакурса.
2. Диагностическийматериал.
3. Разработкиигр.

Учебно-тематический план на учебный год в 5-9 классах

№ п/п	Спортивные игры	Всего
		10
2	Волейбол	8
3	Настольный теннис	6
4	Баскетбол	10
	ИТОГО	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Пионербол (10 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 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	Учебная игра в пионербол	1
11	Волейбол (8 часов) Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	1
12	Правила игры. Организация проведения соревнований по волейболу	1
13	Стойки с перемещениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1
14	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах	1
15	Верхняя и нижняя передача мяча на точность. Учебная игра	1

16	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.	1
17	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра	1
18	Передача мяча сверху и снизу, прием мяча снизу, техника прямой и нижней подачи.	1
19	Баскетбол(10ч.) Инструктаж ГБ. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра баскетбол	1
20	Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. У/и	1
21	Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. У/и	1
22	Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. У/и	1
23	Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита. Ловля высоколетящих мячей в прыжке. Зонная защита. У/и	1
24	Передача мяча отскоком от пола. индивидуальная защита. У/и	1

25	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. У/и	1
26	Броски после ведения двух шагов. У/и	1
27	Броски в движении после передачи. У/и	1
28	Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. У/и	1
29	Настольный теннис (6 часов) Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	1
30	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1

31	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча	1
32	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подачи. Соревнования в группах	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 библиотекашкольника).
2. Внеурочнаядеятельностьучащихся.Волейбол:пособиедляучителейиметодистов
Г.А.Колодиницкий,В.С.Кузнецов,М.В.Маслов.-М.: Просвещение,2011.-77с.:ил.-(Работаемпоновымстандартам).
3. Волейбол:ПримернаяпрограммаспортивнойподготовкидляВ67детско-
юношескихспортивныхшкол,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-
оздоровительный, начальнойподготовки,учебно-тренировочный) [Текст].-М.:Советскийспорт.2005.-112с.
4. Примерныепрограммыпоучебнымпредметам.П76Физическаякультура.5-9классы:проект.-3-изд.-М.:Просв.
5. Справочникучителяфизическойкультуры/авт.-сост.П.А.Киселев,С.Б.Кисилева.-Волгоград:Учитель,2011.-251с.