

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Администрация муниципального образования город Ефремов
МКОУ «Первомайская ОШ №33»

Рассмотрено

на педсовете

Протокол №1

от 28.08.2024 г.

Утверждено

Директор Аверкина Г.Ю.

Приказ № 3

от 29.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
кружок «Спортивные игры»
для обучающихся 5-9 классов

п.Первомайский 2024г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности предназначена для базового уровня и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным стандартом начального и основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644.

Рабочая программа разработана с учетом:

- Примерной образовательной программы начального и основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 №1/15).
- Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189.

Программа кружковой деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах .Подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС 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.

Введение: программа «Спортивные игры» рассчитана на 152 учебных часов для детей в возрасте 11-16 лет и ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм (баскетбол, волейбол, мини-футбол) и национальным играм, состязаниям.

Программа спортивные игры является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры, и национальные игры, и состязания.

Направленность программы «Спортивные игры» -развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных и национальных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

Актуальность программы- в повышении интереса учащихся к занятиям физической культуры и спорту и ведению здорового образа жизни.

Целесообразность программы- в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивных и национальных игр занимающимися для успешного участия в школьных, районных, республиканских и всероссийских соревнованиях и использование этих игр в внеурочное время.

Цели и задачи.

Цель-укрепление и развитие здоровья детей и привитие у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В процессе работы по изучению спортивных и национальных игр решаются следующие задачи: -привитие учащихся к национальной культуре через национальные игры и состязание;

-воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом, привитие основ здорового образа жизни;

-развитие духовных и физических качеств личности;

-освоение знаний: по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья;

-формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований;

-коррекция двигательных нарушений здоровья (осанки, плоскостопия и т.д.)

Методы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Практические методы:

Метод упражнений (многократное повторение упражнений). Метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков).

Формы обучения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Срок реализации программы-1 год. Режим занятий- 2 раза в неделю.

1.Содержание программы:

Теория: 6 часов.

История отечественного спорта. История футбола, терминология футбола. ТБ на занятиях. История баскетбола и волейбола и т.д. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Правила соблюдения техники безопасности при занятиях спортивными играми, на спортивных соревнованиях.

Практика: 146 ч.

Общая физическая подготовка-6ч. (ОРУ), специально-беговые упражнения, специально-метательные упражнения, специально-прыжковые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега. Броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.

Специальная физическая подготовка-10ч. (развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости).

Техническая и тактическая подготовка по баскетболу, стрит-болу-32 ч. (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, сочетание приемов, действий в защите и нападении, финты).

Техническая и тактическая подготовка по волейболу-30 ч. (передвижения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование).

Техническая и тактическая подготовка по мини-футболу-44ч. Перемещения, ведение, передачи, обводки, остановки мяча, удары по воротам.

Техническая и тактическая подготовка по национальным играм и состязаниям-10ч.

Прием контрольных нормативно-4ч. (нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов игр)

Участие в соревнованиях и мероприятиях- по мере проведения (участие в школьных и районных, республиканских, всероссийских соревнованиях, матчевых встречах).

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

Знать:

Волейбол: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Что такое тактика игры, ее содержание.

Баскетбол: правила игры в баскетбол, правила поведения игроков во время игры. Когда выполняются штрафные броски. Что значит «тактика игры», роль судьи, как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.

Мини-футбол: правила игры в мини-футбол, какими наказаниями подвергаются игроки при нарушении правил. Что значит «тактика игры», как организовать судейство, роль судьи, что такое зонная, комбинированная и персональная защита. Что такое позиционное нападение?

Национальные игры и состязания хакасского народа: правила игр и состязаний. Знать перевод и значение этих игр. Как организовать судейство при проведении игр и состязаний.

Уметь:

Волейбол: выполнять нижнюю, боковую и верхнюю подачи. Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. Выполнять прямой нападающий удар, блокировать нападающие удары.

Баскетбол: выполнять передачу от груди, вести мяч правой и левой рукой, попеременно (правой-левой). Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по

корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Ведение мяча с обводкой.

Мини-футбол: выполнять передачу и остановку мяча внутренней, внешней и передней частью стопы. Выполнять удары по воротам внутренней, внешней и передней частью стопы. Выполнять удары головой по мячу. Выполнять остановку мяча бедром, грудью. Играть корпусом и двигаться без мяча. Выполнять простые финты и дриблинги.

Национальные игры и состязания: играть и состязаться: «волк и табун лошадей», «Отбери кость», «Волк и козлята», «Перебеги дорогу», «Жмурки», «Забей кол», «Метание аркана», «Борьба курей» и другие.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы кружковой 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, мета предметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а мета предметные 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.

Мета предметные 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 кружковой деятельности:

Оздоровительные результаты программы кружковой 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 кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой 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 кружковой 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;
- 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.

2.1. В ходе реализации программы кружковой 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;
- 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;
- 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.

2.2. Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированной технической умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;

сохранность контингента;
анализ уровня заболеваемости воспитанников.

3. Тематическое планирование

№	Раздел/ тема	Всего часов	Теория	Практика	Итоговое занятие
	Теория	6			
1	История отечественного спорта. Техника безопасности при занятиях и спортивных мероприятиях	1			
2	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки	1			
	Практика	62			
3	Общая физическая подготовка	6			
4	обще-развивающие упражнения, специально-беговые упражнения, н/старт, бег на короткие дистанции.	2			
5	ОРУ, специально-беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции.	2			

6	-акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения висах и упорах.	2			
	Специальная физическая подготовка	10			
7	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	2			
8	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	2			
9	Подвижные игры на развитие выносливости	2			
10	Подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости	2			
11	Подвижные игры на развитие координации, ловкости	2			
	Футбол	44			
12	История футбола	1			
13	Терминология футбола. ТБ на занятиях				
14	Правила и организация соревнований				

15	Стойки и перемещения футболиста	1			
17	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъем	2 2			
18	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	2 2			
19	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)	2 2			
20	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2 2			
21	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2 2			
22	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	2 2			

	ведения с пассивным и активным сопротивлением				
23	Удары по воротам	2 2 2			
24	Игра вратаря	2			
25	Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам	2 2 2 2 2			
26	Игра футбол, мини-футбол на самоконтроль	На каждом занятии			
	Волейбол	30			
27	История волейбола	1ч			
28	Терминология волейбола. ТБ на занятиях				
29	Правила и организация соревнований				
30	Стойки и перемещения волейболиста	1ч			
31	Комбинации из передвижений и владения мячом				
32	Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	2			
33	Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку	2			
34	Передача мяча сверху и снизу в парах, у стены, в тройках, со	2			

	сменой мест				
35	Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	2			
36	Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке	2			
37	Верхняя прямая подача мяча	2			
38	Нижняя прямая подача мяча	2			
39	Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу	2			
40	Прямой нападающий удар	2 2			
41	Блокирование	2			
42	Комбинации: прием, передача, удар	2 2 2			
43	Игра волейбол на самоконтроль	На каждом занятии			
	Баскетбол	32			
44	История баскетбола	1ч.			
	Терминология баскетбола. ТБ на занятиях.				
	Правила и организация соревнований.				
45	Стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты.	1ч.			
46	Комбинации из элементов перемещений и владения мячом	2			

47	Ведение мяча с изменением направления скорости; с сопротивлением	2			
48	Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением	2			
50	Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди сверху; с сопротивлением	2			
51	Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением.	2			
52	Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением	2 2			
53	Штрафной бросок, бросок с линии трех очков	2 2			
54	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением	2 2 2			
55	Финты, индивидуальная защита, выбивание, вырывание, перехват.	2 2			
56	Игра в баскетбол, стрит-бол на самоконтроль	На каждом занятии			
	Национальные игры и	10			

	состязания				
57	История национальных игр. Лучшие спортсмены Тульской области	1			
	Терминология национальных игр и состязаний. ТБ на занятиях				
58	Правила и техника игр: «волк и табун лошадей», «Отбери кость	1			
59	«Волк и козлята», «Перебеги дорогу»	2			
	«Жмурки», «Забей кол»				
	Состязания: «Метание аркана»				
	«Игра с веревкой», «Мяч в лунке»				
60	«Состязание лошадей», «бодание баранов»	2			
	«Двенадцать палочек», «Палочка»				
	«Поймай соперника», «Отбей мяч»				
	Перетягивание ремнем», «перетягивание палкой»				
	«Поднятие вверх», «прыжки с шестом»	2			
	«Чертик», «спрячь				

	колечко»				
	«Передай ремень», «девять ударов кнутом»				
	«Поднятие партнера», «рукоборье»				
	«Борьба курес»	2			
61	Прием контрольных нормативов	4			
	Нормативы развития физических качеств	2			
	На овладение тактикой спортивных игр	2			
62	Участие в соревнованиях и мероприятиях	По мере проведения			
	На школьном уровне				
	На районном уровне				
	Товарищеские игры				

Приложение №2

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Рулетка измерительная.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Волейбольная сетка универсальная.

Сетка волейбольная.

Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион (площадка), игровое поле для мини-футбола.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.

2. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.

Библиографический список:

1. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие. - М.: 'Физкультура и спорт, 1996.-175с.
2. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста. - М.: Физкультура и спорт
3. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры -М.: Физкультура и спорт, 1982. -224с.
4. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Волейбол в школе; Просвет; 1989-127с.
5. Китин Л.С. Индивидуальные упражнения по баскетболу. - М.: Высшая школа, 1992.-108с.
6. М.Кук Сто одно упражнение для юных футболистов –М; АСТ; 2003-128с
7. Нелидов В.И. Методика обучения технике игры в мини- футбол. -М.: Физкультура и спорт.-1991. -84с.
- 8.Учебник Спортивные и подвижные игры. ФИС, 1989. -339