

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ С.М. ИВАНОВА» Р.П.ТУРКИ**

<p>Рассмотрено На заседании педагогического совета Протокол от «__» _____ 2023г. №__</p>	<p>Утверждаю Директор МОУ СОШ имени С.М. Иванова р.п. Турки _____ Л.В. Лопаткина</p>
---	---

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Спортивные игры»**

Возраст детей: 5-9 классы
Руководитель: Алексеев Юрий Владимирович
учитель физической культуры

2023-2024 уч. год.

Пояснительная записка

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

Рабочая программа внеурочной деятельности « Спортивные игры» составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

Актуальность.

Программа «Спортивные игры» призвана формировать 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.

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.

Направленность: физкультурно-спортивная и оздоровительная.

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 и 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Объем программы: данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-9 классах, всего 34 часа в год.

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

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

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.

Коммуникативные:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия 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.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию.

Познавательные:

- формулирование цели;
- выделение необходимой информации;
- структурирование;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- рефлексия;
- анализ и синтез;
- сравнение;
- классификации;
- действия постановки и решения проблемы.

Предметные результаты (на конец освоения курса)

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 из здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Вход реализация 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 и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

Учет результатов:

Результатом освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» будут спортивные соревнования по волейболу, баскетболу, футболу.

Содержание курса внеурочной деятельности

5 -9 классы.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения в встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Тематическое планирование 5-9 классы

№	Тема	Количество часов	Дата	Корректировка даты
	Баскетбол	12		
	<i>Технические действия</i>			
1	Стойки и перемещения	1		
2	Остановки баскетболиста	1		
3	Передача мяча	1		
4	Ловля мяча	1		
5	Ведение мяча	1		
6	Броски в кольцо	1		
	<i>Тактические действия</i>			
7	Игра в защите	1		
8	Игра в нападении	1		
9	Тестирование	1		
10	Участие в соревнованиях	3		

	Волейбол	12		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		
3	Закрепление техники передачи	1		
4	Верхняя прямая подача	1		
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	3		
6	Подвижные игры эстафеты. Двусторонняя учебная игра	3		
	Футбол	11		
1	Удар по мячу	2		
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	3		
3	Игра по упрощенным правилам.	3		
4	Подвижные игры	3		
	Итого:	34		