

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоалександровская средняя школа»
РОССИЯ, 663822 Красноярский край, Нижнеингашский район,
с. Новоалександровка, ул. Школьная, д.7

РАССМОТРЕНО

Методический совет

Мельникова А.М.

Протокол № 1

от «23» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист

Мельникова А.М.

от «23» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Чонка Т.П.

Приказ № 1

от «23» августа 2024 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Спортивные игры», 7-11 класс

Разработана Сергейко Т.В.,
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории

с.Новоалександровка

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Спортивные игры» для 7-11 класса разработана на основе:

- Федерального закона № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», зарегистрирован Министерством юстиции России 01.02.2011г., регистрационный № 19644;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. №1577, Приказа Минпросвещения РФ от 11.12.2020г. № 712;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (зарегистрировано 18.12.2020г. №61573);
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Новоалександровская СШ».

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.

Общая характеристика курса «Спортивные игры»

Данная программа предназначена для организации внеурочной деятельности, разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола и волейбола, 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.

Программа «Спортивные игры» разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы, 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.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Программа предназначена для обучающихся 7-11 классов и рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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 и метапредметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

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.

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 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.

Планируемые результаты

Ученик научится:

- понимать значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

Ученик будет иметь возможность:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» 7-11 класс (34 часа)

Общая физическая подготовка (в процессе занятия)

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол (17 часов)

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 при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол (17 часов)

1. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Календарно-тематическое планирование

7-11 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план.	факт.
Баскетбол (17 часов)				
1.	Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек	1		
2.	Стойки. Перемещения. Остановки.	1		
3.	Передача и ловля мяча	1		
4.	Ведение мяча	1		
5.	Аэробная и анаэробная работоспособность	1		
6.	Броски в кольцо	1		
7.	Жесты судей	1		
8.	Основные тактические взаимодействия в баскетболе	1		
9.	Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения	1		
10.	Броски мяча	1		
11.	Штрафной бросок	1		
12.	Судейская практика	1		
13.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
14.	Подвижные игры с элементами волейбола	1		
15.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
16.	Подвижные игры	1		
17.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
Волейбол (17 часов)				
18.	Приёмы силовой подготовки	1		
19.	Совершенствование техники передач	1		
20.	Прямой нападающий удар	1		
21.	Прямой нападающий удар	1		
22.	Основные способы регулирования физической нагрузки по скорости выполнения упражнений	1		
23.	Двусторонняя игра в волейбол	1		
24.	Совершенствование верхней прямой подачи	1		
25.	Основные способы регулирования физической нагрузки по продолжительности выполнения упражнений.	1		
26.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1		
27.	Одиночное блокирование	1		
28.	Страховка при блокировании	1		
29.	Жесты судей	1		
30.	Практика в судействе и организация соревнований	1		
31.	Эстафеты с элементами волейбола	1		
32.	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1		
33.	Подвижные игры и эстафеты	1		
34.	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1		

**Оснащенность образовательного процесса учебным оборудованием
для выполнения практических видов занятий для 7-11 классов**

Перечень необходимого оборудования
Мяч малый (мягкий)
Мяч теннисный
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Флажки разметочные на опоре
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг)
Коврик гимнастический
Перекладина
Маты гимнастические
Стенка гимнастическая
Канат для лазанья
Гантели наборные
Мяч набивной (1кг, 2кг, 3кг)
Скакалка гимнастическая
Обручи
Скамейка гимнастическая жесткая
Палка гимнастическая
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные