

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление по образованию и социальным вопросам администрации

МО Ясногорский район

МОУ «ОШ» г. Ясногорска

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Демина Е.А.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Демина Е.А.
Приказ №78 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 5-9 классов

г. Ясногорск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Физкультурно–оздоровительными мероприятиями во внеклассной работе по физической культуре достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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.

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 курса.

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5-9 классов.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ 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.

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:

- 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 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.

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 «Подвижные 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов		
		Всего	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудио- рных занятий
5 класс				
1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	13	2	11
3	Футбол	10	2	8
4	Итого	35	6	29
6 класс				
1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	13	2	11
3	Футбол	10	2	8
4	Итого	35	6	29
7 класс				
1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	13	2	11
3	Футбол	10	2	8
4	Итого	35	6	29
8 класс				

1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	13	2	11
3	Футбол	10	2	8
4	Итого	35	6	29
9 класс				
1	Баскетбол	12	2	10
2	Волейбол	13	2	11
3	Футбол	10	2	8
4	Итого	35	6	29

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудиторных	неаудиторных		
Баскетбол (12 часов)					
1.	ТБ на занятиях баскетболом	1			
2.	Стойки и перемещения баскетболиста		1		
3.	Остановка прыжком		1		
4.	Остановка в два шага		1		
5.	Передачи мяча		1		
6.	Ловля мяча		1		
7.	Ведения мяча		1		
8.	Броски в кольцо с двух шагов		1		
9.	Штрафной бросок		1		
10.	Основные правила игры в баскетбол	1			

11.	Подвижные игры		1		
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1		
Волейбол (13 часов)					
13.	ТБ на занятиях волейболом	1			
14.	Стойки игрока		1		
15.	Основные перемещения волейболиста		1		
16.	Передача мяча сверху		1		
17.	Передача мяча снизу		1		
18.	Передачи мяча через сетку		1		
19.	Нижняя прямая подача		1		
20.	Нижняя прямая подача		1		
21.	Прием мяча		1		
22.	Основные правила волейбола	1			
23.	Игра в волейбол по упрощенным правилам		1		
24.	Подвижные игры и эстафеты		1		
25.	Игра в волейбол по упрощенным правилам		1		
Футбол (10 часов)					
26.	ТБ на занятиях футболом	1			
27.	Стойки и перемещения футболиста		1		
28.	Техника удара по неподвижному мячу		1		
29.	Техника удара по движущемуся мячу				
30.	Передачи мяча		1		
31.	Ведение мяча		1		
32.	Основные правила футбола	1			
33.	Игра в футбол по упрощенным правилам		1		
34.	Подвижные игры и эстафеты футболиста		1		
35.	Игра в футбол по упрощенным правилам		1		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудиторных	неаудиторных		
Баскетбол (12 часов)					
1.	ТБ на занятиях баскетболом	1			
2.	Стойки. Перемещения. Остановки.		1		
3.	Передача и ловля мяча		1		
4.	Ведение мяча		1		
5.	Броски в кольцо		1		
6.	Штрафной бросок		1		
7.	Основные тактические взаимодействия в баскетболе		1		
8.	Игра в защите		1		
9.	Игра в нападении		1		
10.	Тестирование	1			
11.	Эстафеты баскетболиста		1		
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1		
Волейбол (13 часов)					
13.	ТБ на занятиях волейболом	1			
14.	Передачи мяча над собой и через сетку		1		
15.	Передачи мяча в парах и тройках		1		
16.	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения		1		
17.	Индивидуальные тактические действия в защите		1		
18.	Верхняя прямая подача		1		
19.	Техника приема мяча с подачи		1		
20.	Прямая подача и прием подачи		1		
21.	Правила волейбола				

22.	Подвижные игры с элементами волейбола		1		
23.	Двусторонняя учебная игра		1		
24.	Эстафеты с элементами волейбола		1		
25.	Учебная игра в волейбол		1		
Футбол (10 часов)					
26.	ТБ на занятиях футболом	1			
27.	Техника остановки мяча		1		
28.	Техника ведения мяча		1		
29.	Игровые задания 2:1, 3:1		1		
30.	Игровые задания 3:2, 3:3		1		
31.	Тактические действия в нападении и защите		1		
32.	Основные правила футбола	1			
33.	Игра в футбол по упрощенным правилам		1		
34.	Подвижные игры и эстафеты футболиста		1		
35.	Игра в футбол по упрощенным правилам		1		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудиторных	внеаудиторных		
Баскетбол (12 часов)					
1.	ТБ на занятиях баскетболом	1			
2.	Стойки. Перемещения. Остановки.		1		
3.	Передача и ловля мяча		1		
4.	Ведение мяча		1		
5.	Броски в кольцо		1		
6.	Штрафной бросок		1		
7.	Основные тактические взаимодействия в баскетболе		1		

8.	Игра в защите и нападении		1		
9.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1		
10.	Тестирование	1			
11.	Эстафеты баскетболиста		1		
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1		
Волейбол (13 часов)					
13.	ТБ на занятиях волейболом	1			
14.	Передачи мяча из различных положений		1		
15.	Индивидуальные тактические действия в защите		1		
16.	Индивидуальные тактические действия в нападении		1		
17.	Верхняя прямая подача		1		
18.	Техника приема мяча с подачи		1		
19.	Прямая подача и прием подачи		1		
20.	Совершенствование подачи и её приема		1		
21.	Правила волейбола	1			
22.	Подвижные игры с элементами волейбола		1		
23.	Двусторонняя учебная игра		1		
24.	Эстафеты с элементами волейбола		1		
25.	Учебная игра в волейбол		1		
Футбол (10 часов)					
26.	ТБ на занятиях футболом	1			
27.	Удар по воротам на точность		1		
28.	Удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу		1		
29.	Ведения мяча между предметами		1		
30.	Ведение мяча с сопротивлением		1		
31.	Тактические действия в нападении и защите		1		
32.	Основные правила футбола	1			
33.	Игра в футбол по упрощенным правилам		1		

34.	Подвижные игры и эстафеты футболиста		1		
35.	Игра в футбол по упрощенным правилам		1		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудиторных	внеаудиторных		
Баскетбол (12 часов)					
1.	ТБ на занятиях баскетболом	1			
2.	Стойки. Перемещения. Остановки.		1		
3.	Передача и ловля мяча		1		
4.	Ведение мяча		1		
5.	Броски в кольцо		1		
6.	Штрафной бросок		1		
7.	Основные тактические взаимодействия в баскетболе		1		
8.	Игра в защите и нападении		1		
9.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1		
10.	Тестирование	1			
11.	Эстафеты баскетболиста		1		
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1		
Волейбол (13 часов)					
13.	ТБ на занятиях волейболом	1			
14.	Совершенствование техники передач		1		
15.	Прямой нападающий удар		1		
16.	Прямой нападающий удар		1		
17.	Прямой нападающий удар		1		
18.	Совершенствование верхней прямой подачи		1		

19.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите		1		
20.	Одиночное блокирование		1		
21.	Страховка при блокировании	1			
22.	Подвижные игры с элементами волейбола		1		
23.	Двусторонняя учебная игра		1		
24.	Эстафеты с элементами волейбола		1		
25.	Учебная игра в волейбол		1		
Футбол (10 часов)					
26.	ТБ на занятиях футболом	1			
27.	Удар по летящему мячу		1		
28.	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель		1		
29.	Удар головой		1		
30.	Ведение мяча с изменением скорости и направления		1		
31.	Тактические действия в нападении и защите		1		
32.	Основные правила футбола	1			
33.	Игра в футбол по упрощенным правилам		1		
34.	Подвижные игры и эстафеты футболиста		1		
35.	Игра в футбол по упрощенным правилам		1		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудиторных	внеаудиторных		
Баскетбол (12 часов)					
1.	ТБ на занятиях баскетболом	1			
2.	Стойки. Перемещения. Остановки.		1		
3.	Передача и ловля мяча		1		

4.	Ведение мяча		1		
5.	Броски в кольцо		1		
6.	Жесты судей	1			
7.	Основные тактические взаимодействия в баскетболе		1		
8.	Игра в защите и нападении		1		
9.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1		
10.	Судейская практика		1		
11.	Эстафеты баскетболиста		1		
12.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		1		
Волейбол (13 часов)					
13.	ТБ на занятиях волейболом	1			
14.	Совершенствование техники передач		1		
15.	Прямой нападающий удар		1		
16.	Прямой нападающий удар		1		
17.	Двусторонняя игра в волейбол		1		
18.	Совершенствование верхней прямой подачи		1		
19.	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите		1		
20.	Одиночное блокирование		1		
21.	Страховка при блокировании		1		
22.	Жесты судей	1			
23.	Практика в судействе и организация соревнований		1		
24.	Практика в судействе и организация соревнований		1		
25.	Практика в судействе и организация соревнований		1		
Футбол (10 часов)					
26.	ТБ на занятиях футболом	1			
27.	Ведения мяча, ложные движения		1		
28.	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель		1		

29.	Удар головой		1		
30.	Ведение мяча с изменением скорости, финты		1		
31.	Тактические действия в нападении и защите		1		
32.	Правила футбола	1			
33.	Судейская практика		1		
34.	Действия вратаря		1		
35.	Игра в футбол		1		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. Изд. Просвещение, 2011 г.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. Изд. Просвещение, 2012 г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007.
4. Физическая культура: Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.:Просвещение, 2001
5. Физическая культура: В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
6. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И. Лях,Г.Б. Мейксон,Ю.А. Копылов. – М.:Просвещение,1997,
7. Теория и методика физической культуры. СПб., издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.:ИД «Форум».