

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Центр образования Краснолесский»

Рабочая программа (внеурочная деятельность)

Курс Спортивные игры
Классы 5-9

Разработал учитель
Шевченко Л.П.

Рассмотрено на заседании ШМО учителей
естественно-математического цикла

Руководитель ШМО Лукина Л.В.
Протокол № 1 от « 30 » 08 2023
года

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Романов О.В.

Утверждена педагогическим советом
МКОУ «ЦО Краснолесский»
Протокол № 1 от « 30 » 08 2023
года

I. Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 5 учебных лет

Цель: формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Задачи:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

популяризация спортивных игр (баскетбол, волейбол) как вида спорта и активного отдыха;

формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

обучение технике и тактике в спортивных играх (баскетбол, волейбол);

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;

воспитание моральных и волевых качеств.

Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1ч в неделю.

II. Планируемые результаты освоения учащимися 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 учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих умений:

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

-Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

-Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению спортивные игры учащиеся

должны знать:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 основы рационального питания;
 правила оказания первой помощи;
 способы сохранения и укрепления здоровья;
 основы развития познавательной сферы;
 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 результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

III. Содержание курса внеурочной деятельности

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению спортивные игры соответствуют возрастным особенностям учащихся, способствуют формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

5 класс
Тематическое планирование.

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | |
|-------|------------------|-------------------|--------|-----------|
| | | Теорет. | Практ. | Всего |
| 1. | Баскетбол (Б) | В процессе уроков | 15 | 15 |
| 2. | Пионербол (П). | В процессе уроков | 19 | 19 |
| | Итого: | В процессе уроков | 34 | 34 |

Содержание

Баскетбол (15 часов)

Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Ведения мяча с заданием.

Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Ведение мяча на месте и бегом. Ведение мяча с изменением направления. Изучение передачи мяча в парах. Изучение передачи мяча в парах. Броски мяча с места с правой и левой стороны. Эстафеты и игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Пионербол (19 часов)

Расстановка игроков на площадке. Передвижение игроков на площадке. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Передачи в парах. Блокирование мяча. Подача мяча одной и двумя руками. Отбивание мяча кулаком. Игра по упрощенным правилам. Ловля и передача мяча в тройках. Ловля и передача мяча со сменой мест. Взаимодействие двух игроков на задней линии. Взаимодействие двух игроков на передней линии. Ловля мяча двумя руками сверху. Ловля мяча двумя руками снизу. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебная игра в пионербол.

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

6 класс
Тематическое планирование.

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | |
|-------|------------------|-------------------|--------|-----------|
| | | Теорет. | Практ. | Всего |
| 1. | Баскетбол (Б) | В процессе уроков | 14 | 14 |

| | | | | |
|----|----------------|-------------------|----|-----------|
| 2. | Пионербол (П). | В процессе уроков | 20 | 20 |
| | Итого: | В процессе уроков | 34 | 34 |

Содержание

Баскетбол (14 часов)

Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Ведения мяча с заданием.

Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Ведение мяча на месте и бегом. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с места с правой и левой стороны. Эстафеты и игры с баскетбольным мячом. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Пионербол (20 часов)

Расстановка игроков на площадке. Передвижение игроков на площадке. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Передачи в парах. Блокирование мяча. Подача мяча одной и двумя руками. Отбивание мяча кулаком. Игра по упрощенным правилам. Ловля и передача мяча в тройках. Ловля и передача мяча со сменой мест. Взаимодействие двух игроков на задней линии. Взаимодействие двух игроков на передней линии. Ловля мяча двумя руками сверху. Ловля мяча двумя руками снизу. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебная игра в пионербол. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

7 класс

Тематическое планирование.

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | |
|-------|------------------|-------------------|--------|-----------|
| | | Теорет. | Практ. | Всего |
| 1. | Баскетбол (Б) | В процессе уроков | 19 | 19 |
| 2. | Волейбол (В). | В процессе уроков | 15 | 15 |
| | Итого: | В процессе уроков | 34 | 34 |

Содержание

Баскетбол (19 часов)

Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Ведения мяча с заданием.

Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии. Применение различных стоек и

передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Ведение мяча на месте и бегом. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с места с правой и левой стороны. Изучение броска с места одной рукой после остановки. Броски мяча в движении с двух шагов. Сочетание технических элементов «ведение, остановка, поворот, передача». Сочетание технических элементов «ведение, остановка, поворот, бросок». Учебная игра по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол (15 часов)

Техника безопасности на занятиях волейболом. Передвижение волейболистов на площадке. Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками снизу. Поддача мяча в парах сверху и снизу. Передача мяча в тройках на месте. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с волейбольным мячом Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

8 класс

Тематическое планирование.

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | |
|-------|------------------|-------------------|--------|-----------|
| | | Теорет. | Практ. | Всего |
| 1. | Баскетбол (Б) | В процессе уроков | 19 | 19 |
| 2. | Волейбол (В). | В процессе уроков | 15 | 15 |
| | Итого: | В процессе уроков | 34 | 34 |

Содержание

Баскетбол (19 часов)

Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Ведения мяча с заданием. Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Ведение мяча на месте и бегом. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча змейкой со сменой рук. Изучение передачи мяча в парах. Изучение броска с места одной рукой после остановки. Броски мяча в движении с двух шагов. Вырывание и выбивание мяча после остановки. Сочетание технических элементов «ведение, остановка, поворот, передача». Учебная игра по упрощенным правилам «3 на 3».

Волейбол (15 часов)

Техника безопасности на занятиях волейболом. Передвижение волейболистов на площадке. Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками снизу. Изучение нападающего удара. Нижняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

9 класс
Тематическое планирование.

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | |
|-------|------------------|-------------------|--------|-----------|
| | | Теорет. | Практ. | Всего |
| 1. | Баскетбол (Б) | В процессе уроков | 19 | 19 |
| 2. | Волейбол (В). | В процессе уроков | 15 | 15 |
| | Итого: | В процессе уроков | 34 | 34 |

Содержание

Баскетбол (19 часов)

Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Ведения мяча с заданием. Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Ведение мяча змейкой со сменой рук. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Ведение мяча на месте и бегом. Ведение мяча с изменением направления. Изучение передачи мяча в парах. Броски мяча с места с правой и левой стороны. Эстафеты и игры с баскетбольным мячом. Изучение броска с места одной рукой после остановки. Броски мяча в движении с двух шагов. Вырывание и выбивание мяча после остановки. Сочетание технических элементов «ведение, остановка, поворот, передача». Сочетание технических элементов «ведение, остановка, поворот, бросок». Учебная игра по упрощенным правилам «3 на 3»

Волейбол (15 часов)

Техника безопасности на занятиях волейболом. Передвижение волейболистов на площадке. Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками снизу. Изучение нападающего удара. Нижняя прямая подача. Блокирование нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Литература

1. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2019.
2. 300 подвижных игр для школьников. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998
3. Учебник по баскетболу, г. Москва 2018 год.
4. Учебник по волейболу, г. Москва 2018 год.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Спортивное оборудование: щит баскетбольный – 2 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт., маты гимнастические – 12 шт., скамья для занятий тяжелой атлетикой «Старфит» – 1 шт., беговая дорожка «Старфит» – 1 шт., брусья переносные с креплением – 1 шт., турник переносной с креплением – 1 шт., велотренажер «Старфит» – 1 шт., скамья изогнутая – 1 шт., стойка вертикальная атлетическая «Старфит» – 1 шт.

Спортивный инвентарь: мяч футбольный – 7 шт., мяч волейбольный – 7 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., мяч для метания – 6 шт., мяч теннисный – 1 шт., мяч гандбольный – 2 шт., мяч утяжеленный «Медбол» 2 кг – 1 шт., мяч утяжеленный «Медбол» 3 кг – 1 шт.,

утяжелители для рук и ног (комплект) – 5 шт., динамическая лестница – 2 шт., скакалки – 10 шт.,