

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« АЛЕКСЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЯКОВЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ «Алексеевская
СОШ»

 Алехина Н.И.

«30» Августа 2023
г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Алексеевская СОШ»

 Дубинина Н.Н.

Приказ № «31»_08_2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
уровень основного общего образования
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
2023-24 учебный год

Учитель: *Нечаев В.И.*

Рассмотрена на педагогическом совете,
протокол №1 от 31.08.2023г

Алексеевка, 2023г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «**Спортивные игры**» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол и футбол) направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

Целью программы - является формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, углубленное изучение спортивной игры (баскетбол, волейбол, футбол), расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить к регулярным тренировкам, содействии всестороннему развитию личности.

Основными **задачами** программы являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортивными играми, воспитание спортивного трудолюбия;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости специальной тренировочной выносливости для успешного овладения навыками игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях в нападении и защите;
- обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) в нападении и защите и совершенствование их в игре;
- ознакомление с теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и о спортивных играх;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивных игр;

Указанные цели и задачи отвечают требованию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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;
- *Метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» учащиеся **смогут**

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;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

должны знать:

- историю возникновения и развитие сортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол);
- жесты судьи;
- основы техники и тактики игры и технической, тактической подготовки;
- правила игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- навыки простейшего судейства.
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

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;

Техническая подготовка:

учащийся должен:

- овладеть всеми известными приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения;
- овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще и выполнять их с наибольшим эффектом;
- совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

для учащегося должно быть характерно:

- быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные 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, всего по 34 часа в год (1 час в неделю из расчета 34 учебных недели).

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

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.

В итоге по плану:

5 кл – Физическая культура – 34 часа.

6 кл – Физическая культура – 34 часа.

7 кл – Физическая культура – 34 часа.

8 класс- Физическая культура – 34 часа.

9 класс- Физическая культура – 34 часа

Всего-510 часа

Раздел 1. Спортивные игры (баскетбол) (15 часов)

. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини - баскетбола. Жесты судьи. Помощь в судействе. Гигиенические требования к занимающимся спортом, режим дня, закаливание Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

Раздел 2. Спортивные игры (волейбол) (15 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

Раздел 3. Спортивные игры (футбол) (4 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника передвижения, остановок, стоек и поворотов. Техника владения мячом (удары по мячу, остановка мяча, удары по). Тактические действия игрока: тактика

- удары по мячу, воротам (ф/б)– удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- индивидуальные защитные действия (б/б)- Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.
- закрепление техники и развитие координационных способностей(б/б, в/б, ф/б) - комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, удары (по мячу, воротам).

Тактическая подготовка:

- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение (5:0) без смены мест и со сменой мест;
- нападение быстрым прорывом(1:0), (2:1);
- взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»;
- личная защита (1:1).

Игровая подготовка:

- учебная игра (игра по упрощенным правилам);
- игровые задания;
- двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Контрольные испытания (тесты, нормативы)

Тематическое планирование (по 5-9классам)

		Баскетбол	Волейбол	Футбол
1.	Основы знаний	В процессе занятий		
2	Общие физические упражнения (ОФП)			
3	Специальная подготовка (СП)	10	10	3
3.1.1	Техническая подготовка	7	7	2
3.1.2	Тактическая подготовка	3	3	1
IV	Игровая подготовка	5	5	1
	- учебная игра	2	2	1
	- игра по упрощенным правилам	3	3	
	ИТОГО: 34ч.	15	15	4

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведения судейства внутри школьных соревнований.

1	Скоростные		12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
		Бег 60м, с	11	11,2 и выш е	10,9 – 9,5	9,9 и ниже	11,3 и выш е	11,0 – 9,8	10,4 и ниже
			12	11,1	10,8 – 9,4	9,8	11,2	10,9 – 9,7	10,3
			13	11,0	10,6 – 9,2	9,4	11,2	10,8 – 9,5	9,8
		Бег 100м, с	14	15,9 и выш е	15,6 – 15,0	14,9 и ниже	18,0 и выш е	17,7 – 17,2	17,0 и ниже
			15	15,7	15,4 – 14,9	14,7	17,8	17,4 – 17,0	16,8
		2	Координационн ые	Челночный бег, 3x10м,с	11	9,7 и выш е	9,3– 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выш е
12	9,3				9,0 – 8,3	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8

			14	1050	120 0 - 130 0	1450	850	100 0 - 115 0	1250
			15	1100	125 0 - 135 0	1500	900	105 0 - 120 0	1300

№ п/ п	Физические способност и	Контрольные упражнения (тест)	Возраст , лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низ кий	сре д ний	высо кий	низ кий	сре д ний	высо кий
5	Гибкость	Наклон туловища из положения сидя, см.	11	2 и ниж е	6 - 8	10 и выш е	4 и ниж е	8 - 10	15 и выш е
			12	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16
			13	2	5 - 7	9	6	10 - 12	18
			14	3	7 - 9	11	7	12 - 14	20
			15	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20
		Подтягивание : - на высокой перекладне из виса, кол-	11	1	4 - 5	6 и выш е			
	12		1	4 - 6	7				
	13		1	5 - 6	8				

Приложение
к РП «Спортивные игры» (5-9 классы)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Основное содержание занятий	Кол-во часов	Дата	
1	Баскетбол		15		
1.	ТБ при занятиях по спортивным играм Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		07.09	
2	Стойки и перемещения баскетболиста	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		14.09	
3.	Остановки:	«Прыжком», «В два шага»		21.09	
4	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		28.09	
5	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		01.10	
4.	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		08.10	

2	Стойки и перемещения	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).		28.01	
2.	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		04.02	
3	Передача	. Передачи двумя руками сверху в парах. Подвижная игра «Перестрелка»		11.02	
4	Передача	Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. ПИ «Пионербол».		18.02	
5	Передача	. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.		25.02	
6.	Эстафеты .	Эстафеты с волейбольным мячом		04.03	
7	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.		11.03	
8	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.		18.03	
9	Прием и передача мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		01.04	
10.	Прием и передача мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		08.04	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Основное содержание занятий	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1	Баскетбол		15		
	Технические действия				
1.	ТБ при занятиях по спортивным играм Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		06.09	
2	Стойки и перемещения баскетболиста	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		13.09	
3.	Остановки:	«Прыжком», «В два шага»		20.09	
4	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		27.09	
5	Ловля и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		04.10	
	Тактические действия				

2	Стойки и перемещения	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).		21.01	
2.	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		28.01	
3	Передача	. Передачи двумя руками сверху в парах. Подвижная игра «Перестрелка»		04.02	
4	Передача	Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. ПИ «Пионербол».		11.02	
5	Передача	. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.		18.02	
6.	Эстафеты .	Эстафеты с волейбольным мячом		25.02	
7	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.		04.03	
8	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.		11.03	
9	Прием и передача мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		18.03	
10.	Прием и передача мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		01.04	
11	Игра и игровые задания, подвижные игры и эстафеты	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Подвижные игры, эстафеты.		08.04	
12	Эстафеты .	Эстафеты с волейбольным мячом		15.04	
13	Учебная игра	Игра по упрощенным правилам		22.04	

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Основное содержание занятий
1	Баскетбол	
	Технические действия	
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, ли спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.
2	Стойки и перемещения баскетболиста	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов тел передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
3.	Остановки	«Прыжком», «В два шага»

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Основное содержание занятий
1	Баскетбол	
	Технические действия	
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, ли спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком.
2	Стойки и перемещения баскетболиста	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов тел передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).
3.	Остановки	«Прыжком», «В два шага»