

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

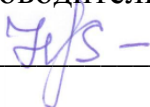
Департамент образования и науки Чукотского автономного округа

Управление социальной политики Администрации городского округа Певек

МБОУ СШ с.Рыткучи

РАССМОТРЕНО

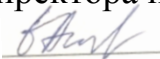
Руководитель МО



Нурова С. Б.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР



Алиева Б.В.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора



Кафизова А.К.

Приказ №01-11/138

от «19» июля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
ШСК «Аатгыр»
на 2023-2024 учебный год
(основное общее образование)
для обучающихся 5 класса

Составитель:

Шубин Г.И., учитель физической культуры

с. Рыткучи, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС (Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта НОО, ООО, СОО»). Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих **задач**:

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

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 (далее УУД).

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 освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Ожидаемые результаты:

- Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.

- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями.
- **Учащиеся должны знать** и иметь представление:
 - об особенностях зарождения, спортивных игр;
 - о физических качествах и правилах их тестирования;
 - основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортивными играми и правилами его предупреждения;
 - основы судейства спортивных игр;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами спортивных игр;
- уметь организовать самостоятельные занятия по спортивным играм, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по спортивным играм в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое

Формы организаций занятий: соревнования, игры, сдача нормативов, ОФП, беседа.

Система контроля: курс завершается сдачей нормативов и соревнованиями.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля: вводный, текущий и итоговый.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

2. Содержание программы

Теоретические знания:

выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта;
проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;
методы закаливания.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Раздел 1. Баскетбол (6 ч)

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.
2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.
Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Раздел 2. Волейбол (6 ч)

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.
2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.
Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Раздел 3. Футбол (5 ч)

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

3. Тематическое планирование

Разделы программы	№ занятия	Тема занятия	Виды деятельности	Форма занятия	Количество часов			Формирование УУД
					всего	теория	практика	
Раздел 1. Баскетбол	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	познавательный	Беседа, практическое занятие	1		1	Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	познавательный	Беседа, практическое занятие	1		1	Научить выполнять мяча стоя на месте и в беге. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	познавательный	Практическое занятие	1		1	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	4	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	познавательный	Практическое занятие	1		1	Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	познавательный	Практическое занятие	1		1	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	6	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
Раздел 2. Волейбол	7	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	познавательный	Беседа, практическое занятие	1		1	Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

	8	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять подбрасывание мяча вверх и ловит. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	9	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	10	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	11	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
	12	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	познавательный	Практическое занятие, игра	1		1	Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
Раздел 3. Футбол	13	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	познавательный	Беседа, практическое занятие	1		1	Дать представление о влиянии занятий футболом на физическое развитие организма, методы закаливания. Научить ведению и передачи мяча. Соблюдать технику

								безопасности на занятиях.
14	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	познавательный	Практическое занятие, игра	1			1	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры Соблюдать технику безопасности на занятиях.
15	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	познавательный	Практическое занятие, игра	1			1	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
16	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	познавательный	Практическое занятие, игра	1			1	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.
17	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	познавательный	Практическое занятие, игра, сдача нормативов	1			1	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.

4. Список использованной литературы

1. Сеть интернет
2. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
3. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).