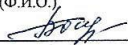


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 7

РАССМОТРЕНО

На заседании творческой
лаборатории учителей
протокол № 1
от «28» августа 2023 года
руководитель творческой
лаборатории
Бондарь С.И.
(Ф.И.О.)

(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР _____
(Ф.И.О.)

(подпись)
«29 » августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ гимназии № 7
_____ Для Н.В. Иванова
(подпись)
ДОКУМЕНТОВ
Приказ № 76
от «29» августа 2023 года



ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета МБОУ гимназия № 7
протокол №1
от «30» августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

спортивно-оздоровительное направление

**«Спортивные игры»
для 5-8 класса**

Автор-составитель:
учитель **Бондарь Светлана
Ивановна**

2023 - 2024 учебный год
г. Хабаровск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования по внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» для 5-8 класса

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5- 8 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта основного общего образования (ФГОС утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373) с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки от 31.12.2015 г. № 1577;
- Письма МОиН РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения от 31.05.2021 № 287 (для 5 класса);
- «Закона об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год.

Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на учащихся 5-6 класса.

Актуальность программы:

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Спортивные игры» внеурочной деятельности составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые, как в спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основные задачи данной программы:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;

- воспитание внимания, культуры поведения;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Место предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 часа - 5 кл. , 34 часа – 6 кл., 34 часа -7-8 класс в год, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40-45 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий, игр, тестов, нормативов отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способствует развитию двигательных качеств.

Планируемые результаты реализации программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся 5-8 х классов распределяются по двум уровням. Результаты (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене; о технике безопасности на занятиях физкультурой, о видах двигательной активности в режиме дня, о традиционных и нетрадиционных видах спорта с мячом, о российских спортивных традициях, о правилах спортивных игр и способах коммуникации со сверстниками; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации. Формы достижения результатов первого уровня: игра-путешествие, практические занятия, беседы, тренинги, тестирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: конкурсы, соревнования. Требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием,
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения,
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- составлять двигательный режим дня, понятие о гигиене;
- приемам закаливания и его значение для растущего организма;
- правилам подвижных игр;
- правилам соревнований. Будут знать:
- о способах и особенностях движений человека;
- о влиянии физических упражнений на организм человека;

- ТБ на спортплощадке, ТБ в спортзале;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Получат возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- работать в коллективе;
- применять игры в самостоятельных занятиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм. Регулятивные:
- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;
- оценивать качество и уровень освоения задания. Познавательные:
- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные:

- планировать применение игр с мячом в режиме дня;

- излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;
- представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности первоклассников;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;
- овладение техникой движений с мячом.

Учебно-тематический план (34 часа)

№	Раздел программы	Количество часов	
		Практика	Теория
1.	<i>Основы знаний</i>	В процессе занятий	В процессе занятий
2.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> комплексы ОРУ (с предметами и без) комплексы на формирование и коррекции осанки		
3.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i>	34	
3.1	Волейбол	12	
3.2	Баскетбол	10	
3.3	Настольный теннис	7	
3.4	Лапта	5	
	Итого:	34	

3.Содержание программного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе занятий)

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, измерение ЧСС.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, настольному теннису, лапте. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

Практическая часть:

Русская лапта

Броски и ловля мяча, удары по мячу их разновидность . Правила ,техника и тактика игры в защите и нападении .Перебежки , Ловля высоко летящих мячей.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

Техника ведения 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 и с сопротивлением.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

Пионербол.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

Настольный теннис. История возникновения и развития игры настольный теннис.

Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Формы организации и виды деятельности:** соревнования, тренировка, игра.

Планируемый результат.

В процессе изучения программы обучающиеся научатся:

ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПОЛУЧАТ ЗНАНИЯ:

- соблюдение правил техники безопасности на уроках по спортивным играм;
- краткую историю возникновения волейбола, баскетбола, н/тенниса
- правила личной гигиены.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ НАУЧАТСЯ:

- передвигаться с мячом и без мяча в баскетболе, волейболе
- передавать мяч на месте и в движении в б/б
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.
- играть в пионербол, баскетбол и мини-баскетбол, Лапту, настольный теннис

СМОГУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- элементарную технику выполнения упражнений;
- взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий;
- активно участвовать в учебно-тренировочных играх и соблюдать правила игры в баскетболе, пионерболе, Лапте и др.

Материально-техническое оснащение внеурочной деятельности по предмету:

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. Стенка гимнастическая – Г | 15. Мячи волейбольные – Г |
| 2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г | 16. Сетка волейбольная – Д |
| 3. Козел гимнастический – Д | 17. Стойки волейбольные – Д |
| 4. Конь гимнастический – Д | 18. Мячи футбольные – Г |
| 5. Скамейка гимнастическая – Г | 19. Ворота малые - Д |
| 6. Мост гимнастический подкидной – Г | 20. Мяч малый 150гр. – Г |
| 7. Коврик гимнастический – Г | 21. Обручи - Г |
| 8. Гимнастические маты – Г | 22. Аптечка медицинская – Д |
| 9. Мяч малый (теннисный) – К | 23. Спортивный зал – игровой |
| 10. Скакалка гимнастическая – К | 24. Секундомер – Д |
| 11. Палка гимнастическая – Г | 25. Турник - Г |
| 12. Сетка для переноса мячей – Д | 26. Измерительная лента – Г |
| 13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д | 27. Рулетка - Д |
| 14. Мячи баскетбольные – Г | 28. Бруски - Г |
| | 29. Стойки для прыжков – Д |
| | 30. Планка для прыжков - Д |

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений: Д — демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Список литературы:

1. Рабочая программа «Физическая культура» 5-9 класс, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2010 г.
2. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
3. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2006 г
4. Пособие для учителя. Уроки физкультуры в начальной школе Г.Ю. Фокин, Москва «Школьная пресса» 2003 г.
5. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва «Владос» 2004г

Электронные образовательные ресурсы

1. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
3. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>