

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Белохолуницкий муниципальный район

МКОУ СОШ с. Полом

УТВЕРЖДЕНО

директор

И.И.Леушина
N 99/3 от «20» августа
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6273201)

"Спортивные игры"

для обучающихся 5-9 классов

с.Полом 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общая характеристика

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны -

«и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу. Каждая спортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели. Баскетбол развивает точность при метании мяча, с максимальным отклонением от цели на 20 сантиметров. Если говорить про спортивные игры то каждая игра имеет свой сюжет, а исходя из сюжета и правил выходит, что каждая спортивная игра имеет и свою тактику. Отсюда делаем вывод, что помимо физических качеств спортивные игры способствуют развитию таких

«нефизических» качеств как логика, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию, то есть, развивают человека умственно. Кроме того, в спортивных играх помимо общей

физической подготовки и технической стороны обязательно должна присутствовать как теоретическая так тактическая подготовка. Причем, последней уделяется не меньше времени в подготовке, чем общей физической.

Спортивные игры способствуют развитию быстроты, силы, ловкости и специальной выносливости к выполнению работы переменной мощности. Большой объем тренировочных нагрузок требует также развития общей выносливости.

Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми разнообразны. Сложность их обусловлена тем, что спортсмен должен вести мяч, выполнять передачи и другие игровые приемы непосредственно в момент быстрого передвижения по площадке. В спортивных играх, как в других видах спорта, необходима автоматизация двигательных навыков. Чем она выше, тем эффективнее деятельность спортсмена. Автоматизировано должны осуществляться отдельные игровые приемы.

Занятия спортивными играми совершенствуют подвижность нервных процессов. Подвижность нервных процессов необходима не только для быстрой смены структуры и темпа движений, но и для соответствующего изменения деятельности органов дыхания и кровообращения.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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**:

1. 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;
4. обучение технике и тактике спортивных игр;
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
7. воспитание моральных и волевых качеств.

На изучение курса отводится по 1 часу в неделю в 5-9 классах.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: игры, соревнования, конкурсы, защита мини-проектов, дни Здоровья

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5 КЛАСС

• Баскетбол

1. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.
2. Остановка двумя руками и прыжком.
3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
5. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
7. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.
8. Волейбол

• Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи

2. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.
 - Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.
 - 4. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).
 - Прием мяча. Прием подачи.
 - Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
 - Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
8. Подвижные игры, эстафеты с мячом.
9. Футбол

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 2. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой.

- Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- 5. Игра в мини-футбол.

6 КЛАСС

1. Подвижные игры

1. Игры с бегом 2. Игры с метанием

3. Игры с прыжками

2. Баскетбол

1. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.
2. Остановка двумя руками и прыжком.
3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
5. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
7. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.
8. Волейбол
 - Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи
2. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.
 - Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.
 - 4. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).
 - Прием мяча. Прием подачи.
 - Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
 - Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
8. Подвижные игры, эстафеты с мячом.
9. Футбол
 - Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
 - Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 3. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой.
- Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
 6. Игра в мини-футбол.
 7. Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).
5. **Подвижные игры**
 1. Игры с бегом
 2. Игры с метанием
 3. Игры с прыжками

7 КЛАСС

- Формирование системы знаний о ЗОЖ. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок и здорового питания.
- 2. Подвижные игры: «мяч среднему», «Двумя мячами через сетку», «Не дай мяч водящему», «Перестрелка».
- Волейбол. Правила и тактика игры. Игры с передачами мяча: «Передачи в движении», «Вызов номеров», «мяч среднему с помощью волейбольных передач», «Не урони мяч», «Поймай и передай», «Лапта волейболистов»
- 3. Баскетбол. Правила игры. Игра в мини-баскетбол по правилам. Подвижные игры:

«мяч среднему с помощью баскетбольных передач», «Передал – садись», «Гонка мяча по кругу», «Не давай мяч водящему», эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, «борьба за мяч», «С двумя мячами навстречу»

4. Футбол. Правила игры. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «За мячом противника», «Быстрее к флажку», «мяч среднему с помощью футбольных передач», «Попади в цель»

8 КЛАСС

- Формирование системы знаний о ЗОЖ. Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок.

2. Подвижные игры: «Паутина», «Третий лишний», «Охрана перебежек», «Перестрелка».

- Волейбол. Правила и тактика игры. Игры с передачами мяча: «Не урони мяч»,

«Вызов номеров», «Поймай и передай», «Передачи в движении», «Лапта волейболистов»

4. Баскетбол. Правила игры. Игра в мини-баскетбол по правилам. Подвижные игры: «Передал – садись», «Гонка мяча по кругу», «Не давай мяч водящему», эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, «борьба за мяч», «Гонка игроков, ведущих мяч», «С двумя мячами навстречу»

5. Футбол. Правила игры. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «За мячом противника», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Попади в цель»

9 КЛАСС

1. Формирование системы знаний о ЗОЖ. Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок.

2. Подвижные игры «Паутина», «Третий лишний», «Охрана перебежек», «Перестрелка», «Мяч с четырех сторон».

3. Волейбол. Правила и тактика игры. Игры с передачами мяча: «Летучий мяч», «Мяч об стену», «Лапта волейболистов», «Вышибалы через сетку».

4. Баскетбол. Правила игры. Игра в мини-баскетбол по правилам. Подвижные игры: «Мяч за черту», «Мяч с четырех сторон», эстафета с ведением и броском баскетбольного мяча в корзину, «Мяч ловцу», «Наперегонки с мячом».

5. Футбол. Правила игры. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Ножной мяч в кругу», «Сквозь защиту противника», эстафеты с ведением мяча ногами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные универсальные учебные действия: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. *Регулятивные универсальные учебные действия:* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении 5–9 классы конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; тренироваться

в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега)

6 КЛАСС

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

7 КЛАСС

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

8 КЛАСС

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в

нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

9 КЛАСС

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Подвижные игры	10
2	Баскетбол	7
3	Волейбол	7
4	Футбол	10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Подвижные игры	10
2	Баскетбол	7
3	Волейбол	7
4	Футбол	10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Баскетбол	7
2	Подвижные игры	10
3	Волейбол	7
4	Футбол	10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Подвижные игры	4
2	Баскетбол	10
3	Волейбол	10
4	Футбол	10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Подвижные игры	6
2	Баскетбол	10
3	Волейбол	10
4	Футбол	8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

