

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования Администрации Спасского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа г. Спасска

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей технологии и
физической культуры
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Руководитель ШМО
_____/Полежаева В.П./

Согласовано педагогическим
советом МБОУООШ г. Спасска
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУООШ г.
Спасска
_____/Силаева Н.Б./
Приказ № _____
от «__» _____ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**МИР СПОРТИВНЫХ ИГР
(5 класс)**

Составитель:
учитель физической культуры
Шимаханов А. Н.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Разработана на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 5-9 классов В. И. Лях.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных

- компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
 - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
 - осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
 - пропаганда здорового образа жизни;
 - навыков направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения обучающимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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 обучающихся 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, обучающиеся 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- групповые;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты.

№	Название раздела	Основные теоретические понятия	Содержание деятельности	Оборудование, оснащённость
1.	Баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. Инструктаж по Т.Б. на занятиях б/б.	ОФП, СФП, перемещения, остановки, повороты; бег с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках на месте и в движении; Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния (со средней дистанции) после остановки и ведения; Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением; Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3; Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом; Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.
2.	Пионербол	История возникновения игры; Правила игры; Организация и проведения соревнований; Инструктаж по Т.Б. на занятиях пионербола.	ОФП, СФП; Обучение техники нападения; Подводящие и подготовительные упражнения; Техника защиты; Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите; Учебная игра.	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.
3.	Волейбол	История возникновения игры; Правила игры; Организация и проведения соревнований. Инструктаж по Т.Б. на занятиях волейболом.	ОФП, СФП; Обучение техники нападения: - стойки, перемещения; - передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; - подача мяча (нижняя и верхняя); - нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты: - стойки, перемещения; - прием мяча снизу; Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.

			нападении и защите. Учебная игра.	
4.	Бадминтон	История возникновения игры; Правила игры; Организация и проведения соревнований. Инструктаж по Т.Б. на занятиях бадминтоном.	ОФП; СФП; Обучение техники нападения; Атакующие удара (справа, слева, сверху, снизу); Удары внешней и внутренней стороной ракетки; Техника защиты; Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.	Теннисные мячи, ракетка, волан, стенка, свисток.

Учебно-тематический план курса «Мир спортивных игр»

№	Наименование раздела	Наименование темы занятия.
1.	Баскетбол (10ч)	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.
2-3		Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.
4.		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».
5.		Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
6-7		Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.
8-9		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.
10.		Эстафеты с элементами баскетбола.
11.	Пионербол (6ч)	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.
12.		Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
13.		Прямой нападающий «удар» через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.
14-15		Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.
16.		Учебная игра в пионербол
17.	Волейбол (11ч)	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.
18.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».
19.		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
20-21		Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.
22		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».
23-24		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.
25.		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.

26.		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.
27.		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.
28-29	Бадминтон (7ч)	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.
30-31		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.
32-33		Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.
34		Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

Список литературы

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 2015г.
2. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2015г.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 2016г.
4. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 2016г.
5. Железняк Ю.
6. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2016г.