

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Районный отдел образования Администрации

Пролетарского района Ростовской области

МБОУ Наумовская ООШ Пролетарского района Ростовской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Соколова Н.Ф.
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

руководитель МС,
заместитель директора
по УВР

Соколова Н.Ф.
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Бибиков В.В..
Приказ №74
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 5629837)

по спортивно-оздоровительному направлению

«Спортивные игры»

для обучающихся классов 5-7 классов

х.Наумовский 2024-2025

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 5-7 классов составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897
- На основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

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. 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 5-7 классов положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

Цели программы:

- обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся 5 класса.
- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника;

Воспитывающие:

- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;
- привитие учащимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

Объем программы: Второй год обучения. На реализацию программы отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часов (34 учебных недель).

Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

II. Содержание программы внеурочной деятельности

Мини-футбол (5ч.) Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Упражнения с мячом. Эстафеты с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Стойки и перемещения. Игра: «Точная передача», «Попади в ворота». Игра по упрощённым правилам мини-футбола.

Подвижные игры (5ч.) Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты. Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната». Игра «Запрещённое движение». Игра «Вышибалы». «Третий лишний». Весёлые старты. Разучивание игр «Гонка мячей по кругу», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.

Пионербол (5ч.) Техника безопасности на занятиях по подвижным играм, пионерболу. Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол. Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра Пионербол. «Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра Пионербол. Эстафета с мячами, скакалками

Волейбол (8ч.) Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основная стойка. Правила игры. Эстафеты с мячом. Техника приёма мяча в парах. Передачи и приём мяча после передвижений. Передача мяча сверху двумя руками. Техника владения мячом: нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Настольный теннис (4ч.) Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Игровые правила. Отработка игровых приёмов: партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи; первый подающий обычно определяется жребием; далее подающие чередуются каждые две подачи; по современным правилам партия идет до 11 очков; во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается. Игра по упрощённым правилам тенниса.

Баскетбол (7ч.) Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основные правила игры. Техника передвижений. Стойки и перемещения баскетболиста. Перемещение в стойке приставными шагами. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча. Передача мяча в движении. Правила судейства. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом. Бросок и ловля мяча, бросок в корзину от плеча с места. Штрафной бросок.

III. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Результатами изучения курса «спортивные игры» являются:

организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем. 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.

К концу учебного года дети должны знать и уметь:

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться 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.

Учащиеся научатся 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; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

IV. Календарно-тематическое планирование.

Учебно - тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	ТБ в спортивном зале	В процессе уроков
2.	Мини-футбол	5

3.	Подвижные игры	3
4.	Пионербол	3
5.	Волейбол	8
6	Настольный теннис	8
7	Баскетбол	7
Всего		34

В рабочей программе по внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 5-7 классах, предусмотрено на изучение тем 34 часов. В связи с тем, что в течение учебного года даты проведения уроков совпадают с праздничными днями () в календарно-тематическом планировании ____ часа.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Кол-во часов	Дата	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры (3 часа)	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты.	1	3.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1247/
2		Русские народные игры. Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната».	1	10.09	
3		Подвижные игры. Игры «Гонка мячей по кругу», «Тридцать три». Эстафета с мячами, скакалками.	1	17.09	
4	Настольный теннис (8 часов)	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Игровые правила.	1	24.09	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1133/
5		Отработка игровых приёмов: партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	1.10	
6		Отработка игровых приёмов: первый подающий обычно определяется жребием; далее подающие чередуются каждые две подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	8.10	
7		Отработка игровых приёмов: далее подающие чередуются каждые две подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	15.10	
8		Отработка игровых приёмов: далее подающие чередуются каждые две подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	22.10	
9		Отработка игровых приёмов: по современным правилам партия идет до 11 очков; во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается. Игра по упрощённым	1	12.11	

		правилам тенниса.			
10		Отработка игровых приёмов: по современным правилам партия идет до 11 очков; во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается. Игра по упрощённым правилам тенниса.	1	19.11	
11		Игровые правила. Игра по упрощённым правилам тенниса.	1	26.11	
12	Мини-футбол (5 часов)	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Стойки игрока. Упражнения с мячом. Игра: «Точная передача».	1	3.12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
13		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра: «Точная передача», «Попади в ворота».	1	10.12	
14		Упражнения с мячом. Стойки и перемещения. Игра: «Точная передача».	1	17.12	
15		Упражнения с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	24.12	
16		Упражнения с мячом. Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	14.01	
17	Баскетбол (8 часов)	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основные правила игры. Техника передвижений	1	21.01	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/
18		Основные правила игры. Техника передвижений.	1	28.01	
19		Стойки и перемещения баскетболиста. Перемещение в стойке приставными шагами. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	4.02	
20		Стойки и перемещения баскетболиста. Перемещение в стойке приставными шагами. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	11.02	
21		Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	18.02	

22		Передача мяча в движении. Правила судейства. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Перемещение в стойке приставными шагами.	1	25.02	
23		Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	4.03	
24		Бросок и ловля мяча, бросок в корзину от плеча с места. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	11.03	
25	Пионербол (3 часа)	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм, пионерболу. Игра с прыжками.	1	18.03	Знание.ру https://znanio.ru/media/videourok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pionerbol-s-elementami-volejbola-6-klass-2613326
26		Спортивная игра «Пионербол». Игра «Подвижная цель».	1	8.04	
27		Эстафета с мячами, скакалками. Игра «Пионербол».	1	15.04	
28	Волейбол (7 часов)	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основная стойка. Основные правила игры.	1	22.04	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/
29		Основная стойка. Основные правила игры.	1	29.04	
30		Правила игры. Эстафеты с мячом. Техника приёма мяча в парах.	1	6.05	
31		Техника приёма мяча в парах. Передачи и приём мяча после передвижений.	1	13.05	
32		Правила игры. Передачи и приём мяча после передвижений. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	20.05	
33		Передача мяча сверху двумя руками. Техника владения мячом: нижняя прямая подача.	1		
34		Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190554

Владелец Бибиков Владимир Владимирович

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024