**Российская Федерация**

**Отдел образования**

**Администрации Целинского района Ростовской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кировская средняя общеобразовательная школа №2**

**(МБОУ Кировская СОШ №2)**

347763, п.Вороново, Целинский район, Ростовская область, ул. Озерская, 2

ИНН: 6136008488 ОРГН: 1036136000097

Тел. 8(863-71)9-43-33 E–mail: [[school2kirovskaya@yandex.ru](mailto:school2kirovskaya@yandex.ru)](mailto:school2kirovskaya@yandex.ru)

|  |
| --- |
| «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ Кировская СОШ №2  Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Дерлыш  Приказ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  М.П. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|  |
| --- |
| По курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» |
| (указать учебный предмет, курс) |
| Уровень общего образования (класс) 5 |
| основное общее |
| (начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса) |
| Количество часов: 34 |
| Педагог дополнительного образования: Конькова Наталья Геннадьевна |
| (ФИО) |
| Направление внеурочной деятельности |
| Внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы |
|  |

п. Вороново, 2024 год

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал  программы  предполагает  изучение  основ  трёх  спортивных  игр: баскетбола, волейбола,  футбола  и  даётся  в  трёх  разделах: основы  знаний, общая  физическая  подготовка  и  специальная  техническая  подготовка.

Материал  по  общей  физической  подготовке  является  единым  для  всех  спортивных  игр  и  входит  в  каждое  занятие  курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

**Цель программы:**

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основой внеурочной деятельности «Спортивные игры» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Новизна** данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

**Целесообразность и актуальность программы** 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.

**Описание места программы в учебном плане.**

Программа курса «Спортивные игры» адресована учащимся 5 класса и рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Формы организации внеурочной деятельности**

Занятия проходят в различных формах:

* групповые тренировки;
* соревнования (внутри группы, выездные).

Основными формами занятий являются:

* показ ударов;
* имитация ударов в группе;
* отработка ударов;
* отработка ударов через сетку;
* отработка связок ударов через сетку;
* игра на счёт;
* подвижные игры на общее укрепление организма;
* ловкость;
* быстроту;
* реакцию.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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 исключающего 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.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

***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.
* первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Способы проверки результатов**

* зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
* диагностика уровня воспитанности (ежегодно)
* мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);
* социометрические исследования (ежегодно);
* диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
* тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
* анкетирование;
* участие в соревнованиях;
* анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебно - тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Спортивные игры** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Баскетбол | 12 | 2 | 10 |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Футбол | 10 | 2 | 8 |
|  | ИТОГО | 34 | 6 | 28 |

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | **12** |
| *Технические действия:* | | | |
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2 |
| 2 | Остановки: |  |
|  | «Прыжком» | 1 |
|  | «В два шага» | 1 |
| 3 | Передачи 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). | 1 |
| 4 | Ловля мяча | 1 |
| 5 | Ведение 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 ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 |
| 7 | Подвижные игры | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4. | 4 |
| **Волейбол** | | | **12** |
| 1 | Перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 2 |
| 2 | Передача | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 3 |
| 4 | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 2 |
| 5 | Прием мяча | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 2 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4. | 3 |
| **Футбол** | | | **10** |
| 1 | Стоики и перемещения | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |
| 2 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.  Вбрасывание из-за «боковой» линии. | 1 |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 1 |
| 4 | Передачи мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. | 3 |
| 5 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4. | 3 |
|  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |
|  | **Итого** |  | **34** |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** |  | **Кол-во часов** | Дата проведения | |
| план | факт |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | |
| 1 | Беседа о ТБ, Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без. Бег с ускорением на 30, 40,50 метров. |  | 1 |  |  |
| 2 | Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. |  | 1 |  |  |
| 3 | Бег с высокого старта на 60-100 метров. |  | 1 |  |  |
| 4 | Бег с преодолением препятствий. |  | 1 |  |  |
| 5 | Челночный бег 3\*10 метров, 6\*10 метров, длительный бег 10-12 минут. |  | 1 |  |  |
| 6 | Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. |  | 1 |  |  |
| 7 | Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. |  | 1 |  |  |
| 8 | Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. |  | 1 |  |  |
| 9 | Акробатическая комбинация. |  | 1 |  |  |
| 10 | Упражнения с гантелями. |  | 1 |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | |
| 11 | Беседа о ТБ. Стойки и перемещения игрока. |  | 1 |  |  |
| 12 | Комбинации из основных элементов (стойка, остановка, поворот, ускорение). |  | 1 |  |  |
| 13 | Передачи мяча. |  | 1 |  |  |
| 14 | Ловля мяча. |  | 1 |  |  |
| 15 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. |  | 1 |  |  |
| 16 | Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке в кольцо. |  | 1 |  |  |
| 17 | Игра в защите. Комбинации из изученных элементов. |  | 1 |  |  |
| 18 | Игра в защите. Тактика свободного нападения. |  | 1 |  |  |
| 19 | Диагностирование и тестирование. |  | 1 |  |  |
| 20 | Игра по правилам мини-баскетбола |  | 1 |  |  |
| **Волейбол** | | | | | |
| 21 | Беседа о ТБ. Совершенствование техники верхней, нижней передачи. |  | 1 |  |  |
| 22 | Прямой нападающий удар |  | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствование верхней прямой подачи. |  | 1 |  |  |
| 24 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. |  | 1 |  |  |
| 25 | Двухсторонняя учебная игра. |  | 1 |  |  |
| 26 | Одиночное блокирование. |  | 1 |  |  |
| 27 | Страховки при блокировании. |  | 1 |  |  |
| **Футбол** | | | | | |
| 28 | Беседа о ТБ. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. |  | 1 |  |  |
| 29 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость). |  | 1 |  |  |
| 30 - 31 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. |  | 2 |  |  |
| 32 | Ложные движения. |  | 1 |  |  |
| 33-34 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). |  | 2 |  |  |
|  |  |  | 34ч. |  |  |

**УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Материальное обеспечение:**

*Оборудование спортзала:*

* Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
* Сетка волейбольная
* Скакалки – 20 штук

*Пришкольный стадион (площадка):*

* Игровое поле для мини-футбола.

*Учебно-методическое обеспечение:*

* Рабочая программа курса.
* Диагностический материал.
* Разработки игр.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
4. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
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).
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград:  Учитель, 2011.- 251с.