

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дальненская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Дальненская СОШ
Приказ от 30.08.2022 г. №43
_____ Е.Н.Фаустова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»

Уровень общего образования:

основное общее образование 7-9 класс

Количество часов:33

Учитель: Изотова. М. С.

Направление: спортивно-оздоровительное

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр», 7-9 классы составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) МБОУ Дальненская СОШ на 2022-2023 учебный год.

Реализация курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян, успешных людей. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

В программу курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» включено знакомство с различными спортивными и подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Спортивные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Спортивные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные спортивные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели, задачи изучения курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»

Цель: создание благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, приобщение к занятиям спортивными играми,

использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием спортивных и подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоциональночувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»

Курс внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация спортивных и подвижных игр. Особенностью курса является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных игровых видов спорта (баскетбол, волейбол). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. Обучающиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Требования к результатам обучения и освоения содержания курса внеурочной деятельности.

Результаты работы по данному курсу можно оценить по двум уровням:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре. В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; □ проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль; □ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- *в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);*
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметным результатом изучения данного курса является двигательная активность школьника. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения занятий по курсу внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья,

пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируемые результаты для обучающихся по внеурочной деятельности

Обучающиеся к концу года должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление: (знания о физической культуре)

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; □ о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь: (способы физкультурной деятельности)

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателях частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности: (физическое совершенствование)

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Физическая подготовленность. Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных и спортивных игр и других заданий.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Спортивные игры.

- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол, «Пионербол», «Снайпер».

Содержание курса внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»

Спортивные игры (на основе баскетбола)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ. Техника передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника Игра «Снайпер». Освоение техники ведения мяча. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Развитие скоростных качеств. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение с сопротивлением ведущей и неведущей рукой. Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения. Освоение индивидуальной техники защиты. Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Финты без мяча. Техника владения мячом. Техника перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры. Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков. Тактика игры в нападении. Взаимодействие в нападении двух игроков: «передай мяч и выйди на свободное место». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями.

Спортивные игры (на основе волейбола)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ. Техника передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение техники приема мяча. Освоение техники приема и передачи. Нижняя подача. Освоение техники приема и передачи. Нижняя подача. Эстафеты, круговая тренировка. Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча.

Освоение техники приема и передачи. Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в мини-волейбол.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
	Спортивные игры (на основе баскетбола)		
1	Требования к ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений.	1	7. 09
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Освоение ловли и передач мяча.	1	14. 09
3	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	1	21. 09
4	Игра «Снайпер». Освоение техники ведения мяча.	1	28. 09
5	Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой.	1	5. 10
6	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Развитие скоростных качеств.	1	12. 10
7	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника	1	19. 10
8	Овладение техникой бросков мяча. Бросок по кольцу после ведения.	1	2. 11
9	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения.	1	9. 11
10	Освоение индивидуальной техники защиты. Отбор мяча. Финты без мяча. Техника владения мячом.	1	16. 11
11	Техника перемещений и владения мячом. Индивидуальные действия в нападении и защите	1	23. 11
12	Освоение тактики игры. Тактика игры в нападении.	1	30. 11
13	Групповые действия в нападении и	1	7. 12

	защите: взаимодействие двух игроков.		
14	Взаимодействие в нападении двух игроков: «передай мяч и выйди на свободное место».	1	14. 12
15	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	21. 12
16	Самостоятельные занятия Овладение организаторскими умениям.	1	11. 01
17	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	18. 01
18	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	25. 01
	Спортивные игры (волейбол)		
19	Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ.	1	1. 02
20	Техника передвижений.	1	8. 02
21	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	15. 02
22	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	22. 02
23	Освоение техники приёма мяча.	1	1. 03
24	Освоение техники приёма и передачи.	1	15. 03
25	Передача мяча сверху.	1	22. 03
26	Передача мяча над собой на месте	1	5. 04
27	Эстафеты, круговая тренировка.	1	12. 04
28	Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча.	1	19. 04
29	Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча.	1	26. 04
30	Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей.	1	3. 05
31	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	10. 05
32	Игра в мини-волейбол.	1	17. 05
33	Игра в мини-волейбол.	1	24. 05

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Иванча Е.С.