

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МОУ «СОШ № 7 им. Героя Советского
Союза Трынина А.С. г. Ртищево
Саратовской области»
_____/Бычкова Е.В./
« ____ » _____ 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ № 7 им. Героя
Советского Союза Трынина А.С.
г. Ртищево Саратовской области»
_____/Балабешкина Е.В./
Приказ № _____
от « ____ » _____ 2023г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Игровые виды спорта»
для обучающихся 5-7 А, Б классов
МОУ «СОШ № 7 им. Героя Советского Союза Трынина А.С.
г. Ртищево Саратовской области»
на 2023 – 2024 учебный год**

**Руководитель: Торопова Надежда Сергеевна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета
протокол № 1 от 30 августа 2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ №7 им. Героя Советского Союза Трынина А.С. г. Ртищево Саратовской области».

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности составлена для обучающихся 5-х классов и реализуется на занятиях кружка «Игровые виды спорта», рассчитана на 34 занятия в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Основополагающие приоритеты данной программы:

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;
2. Оздоровление – не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

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.

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 исключаящего 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.

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.

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 реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игровые виды спорта» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления 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 своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- 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 ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игровые виды спорта» 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;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут.

Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол (12 часов)

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает - не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол (10 часов)

1. *Основы знаний.* Волейбол - игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Кто лучший?»

Футбол (12 часов)

- 1. Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
- 2. Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
Баскетбол (12 ч.)					
1.	Стойки и перемещения баскетболиста	1			
2.	Стойки и перемещения баскетболиста	1			
3.	Остановки: «Прыжком»	1			
4.	Остановки: «В два шага»	1			
5.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте (в парах, тройках, квадрате, круге).	1			
6.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении (в парах, тройках, квадрате, круге).	1			
7.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1			
8.	Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1			
9.	Броски одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли).	1			
10.	Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли).	1			
11.	Подвижная игра «Гонка мяча»	1			
12.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1			
Волейбол (11 ч.)					
13.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1			
14.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1			
15.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте	1			
16.	Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1			
17.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах.	1			
18.	Передачи мяча над собой и через сетку.	1			
19.	Игра по упрощенным правилам в пионербол	1			
20.	Нижняя прямая подача мяча	1			
21.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1			
22.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1			
23.	Игра по упрощенным правилам волейбола	1			
24.	Подвижные игры, эстафеты.	1			
Футбол (11ч.)					

25.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1			
26.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1			
27.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	1			
28.	Подвижная игра «Точная передача»	1			
29.	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	1			
30.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1			
31.	Передачи мяча в парах	1			
32.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	1			
33.	Подвижная игра «Попади в ворота»	1			
34.	Игра мини-футбол	1			