

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Департамент образования администрации города Кирова

МБОУ СОШ №30 г.Кирова

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
практико-ориентированного
цикла

Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по
УВР

Т.В. Барбариной
31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №30 г.Кирова

Т.В. Орлова-Федосимова
Приказ № 01.16-251/1 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Спортивные игры»

для обучающихся 8 классов

Киров, 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Актуальность программы: Программа внеурочной деятельности по спортивным играм включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

В программу включено знакомство с играми. Игра – естественный спутник жизни, детей, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Спортивные игры имеют оздоровительное значение. Правильно организованные спортивные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки учеников.

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у учеников 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 учеников во внеурочное время;
- профилактика вредных привычек и приобщение к здоровому образу жизни;
- воспитывать у учеников осознанное отношение к необходимости заниматься спортом;
- развивать: коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как к проявлению здорового образа жизни.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Программа «Спортивные игры» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности.

Данная программа строится на следующих принципах:

- **Доступность** - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.

- **Коллективность** – ученик получает опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

1) Результаты освоения курса внеурочной деятельности;

Результаты внеурочной деятельности школьников в рамках программы «Спортивные игры» можно распределить по трем уровням, предложенным разработчиками ФГОС Д.В. Григорьевым и П.В. Степановым.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками социальных знаний, которые позволят понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни; о правилах конструктивной групповой работы.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): осознание учащимися роли ЗОЖ в жизни человека, практическое овладение запасами соответствующих знаний, понимание ценности человеческой жизни; заинтересованность различными видами полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, управлении своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими; самодисциплина.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт здоровьесберегающей деятельности; опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

1. Личностные результаты

- 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.

2. Метапредметные результаты представлены формированием следующих универсальных учебных действий (УУД):

- 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.

Регулятивные УУД:

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;
- определять необходимые действия в соответствии с поставленной задачей;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи достижения цели;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия результата;
- принимать решение в игровой ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из сложившейся ситуации.

Познавательные УУД:

Обучающийся сможет:

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- договариваться о правилах в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать взаимодействие в группе.

2) Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;

№	Наименование модуля, темы	Форма проведения	Виды деятельности	Количество часов
1.	Передвижения	Лекция с элементами игры Тренировочные упражнения	Спортивно-оздоровительная Познавательная	1
2.	Перемещения	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	1
3.	Перемещения, передачи мяча сверху двумя руками	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	6
4.	Перемещение, передачи мяча сверху. Изучение передачи мяча двумя руками снизу	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	4
5.	Баскетбол. Стойки и перемещения	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	1
6.	Стойки и перемещения	Лекция с элементами игры Тренировочные упражнения	Спортивно-оздоровительная Познавательная	1
7.	Ловля и передачи мяча	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	2
8.	Ведение мяча	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	2
9.	Броски в кольцо	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	2
10.	Игра в защите	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	2
11.	Игра в нападении	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	2
12.	Футбол. Удар по мячу	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	4

13.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	3
14.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	Тренировка	Спортивно-оздоровительная	3
ИТОГО				34

3) Тематическое планирование

Тема 1: Волейбол 12 ч

Перемещения: ходьба и бег, по сигналу «остановка» и поворот налево, направо, присесть, встать, принять стойку волейболиста (в различной последовательности и сочетаниях). Передача: броски набивного мяча (1 кг) и ловля в положении «передача сверху»; вкладывание волейбольного мяча и расположение рук в положении «передача», передача подброшенного мяча. Игра «Пионербол». Остановка скачком после ходьбы и бега, по сигналу, ходьба окрестным шагом. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Передача мяча, наброшенного партнером. Перемещения: во время перемещения по сигналу имитация передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе». Перемещения: ходьба, бег, бег окрестным шагом, по сигналу «остановка» принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнером, передача в парах (расстояние 1—2 м). Игра «Мяч в воздухе». Перемещения: ходьба, бег, бег окрестным шагом, по сигналу «остановка» принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнером, передача в парах (расстояние 1—2 м). Игра «Мяч в воздухе». Передача: броски набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнером, передача в парах (расстояние 1—2 м). Игра «Мяч в воздухе». Упражнения в перемещениях и передача мяча, игра «Мяч в воздухе». Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасывания партнера (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Прием: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Перемещения: приставные шаги правым, левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед. «Мяч в воздухе». Перемещения: сочетание приставных шагов боком, лицом и спиной вперед. Передача: с набрасывания партнера. Прием: прием снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер, посылает передачей. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе». Перемещения: чередование способов. Передача: с набрасывания партнером через сетку, многократные передачи в стену. Прием: снизу мяча, наброшенного партнером. То же, мяч набрасывается через сетку. Игра «Передал — садись!».

Тема 2: Баскетбол 12 ч.

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). 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). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с

места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон».

Тема 3: Футбол 10 ч

Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча.

Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Календарно – тематическое планирование

№	Наименование модуля, темы	Дата проведения	
		План	Факт
Раздел. Волейбол			
1	Передвижения		
2	Передвижения		
3	Перемещения, передачи мяча сверху двумя руками		
4	Перемещения, передачи мяча сверху двумя руками		
5	Перемещения, передачи мяча сверху двумя руками		
6	Перемещения, передачи мяча сверху двумя руками		
7	Перемещения, передачи мяча сверху двумя руками		
8	Перемещения, передачи мяча сверху двумя руками (контрольный)		
9	Перемещение, передачи мяча сверху. Изучение передачи мяча двумя руками снизу		
10	Перемещение, передачи мяча сверху. Изучение передачи мяча двумя руками снизу		
11	Перемещение, передачи мяча сверху. Изучение передачи мяча двумя руками снизу		
12	Перемещение, передачи мяча сверху. Изучение передачи мяча двумя руками снизу		
Раздел: Баскетбол			
13	Стойки и перемещения		
14	Стойки и перемещения		
15	Ловля и передачи мяча		
16	Ловля и передачи мяча		
17	Ведение мяча		
18	Ведение мяча		
19	Броски в кольцо		
20	Броски в кольцо		
21	Игра в защите		
22	Игра в защите		
23	Игра в нападении		
24	Игра в нападении		
Раздел: Футбол			
25	Удар по мячу		
26	Удар по мячу		
27	Удар по мячу		
28	Удар по мячу		

29	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		
30	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		
31	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.		
32	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)		
33	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)		
34	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)		
ИТОГО: 34 часа			

Ресурсное обеспечение

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. [Текст]/Баранцев С.А. - М. : Просвещение, 1988
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. [Текст]/Былеев Л.В.. – М., 1990.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. [Текст]/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. [Текст]/Ковалько В.И..- М., ВАКО, 2005.
5. Покровский Е.А. Русские детские игры. Жребий хороводы, символические игры. – СПб.: Речь , Образовательные проекты. [Текст]/Покровский Е.А..- М.: Сфера, 2010. – 144 с.
6. Синяков А.Ф. Правильное питание – залог здоровья. [Текст]/Синяков А.Ф.. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000. – 432с.
7. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст]/Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С.. - М., Просвещение, 2011
8. Желуняк М.И., Спортивные игры, М- 2011
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом, М-2012
10. Васильков Г.А., От игр к спорту, М-2012
11. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры , М-2011
12. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей,М-2011