

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Павловская основная общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»
протокол педклуба
№ 1 от 29.08.2022

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
БВ

«Утверждено»
приказ № 107 от 31.08.2022 г.
/ директор школы *ГР*



**Рабочая программа в рамках дополнительного образования
секции «Спортивные игры»
для 5-9 классов**

Составитель:
учитель физической культуры
Макарова Е.В.

2022 – 2023 гг.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, концепцией физического воспитания, учебной программой и предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

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 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.

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

Компетенции, которые должны освоить 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 «Спортивные игры» 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 «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;
 - демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
 - проводить судейство спортивных игр.

Содержание программы.

Данная программа реализуется с 5 по 9 класс. Ежегодно программа предусматривает изучение и совершенствование следующих блоков:

- основы знаний;
- специальная подготовка;
- общая физическая подготовка.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часов в год) 5 – 6 класс, 2 часа в неделю (68 часов в год) 7-9 класс.

Первый год обучения

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.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Баскетбол

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.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Волейбол

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», «Перестрелка»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Тематический план на учебный год в 5-6 классах

| № п/п | Спортивные игры | Количество часов | | |
|----------|-----------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Баскетбол | 17 | 3 | 14 |
| 2 | Волейбол | 17 | 3 | 14 |
| | ИТОГО | 34 | 6 | |

Тематический план на учебный год в 7-9 классах

| № п/п | Спортивные игры | Количество часов | | |
|----------|-----------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Баскетбол | 34 | 3 | 31 |
| 2 | Волейбол | 34 | 3 | 31 |
| | ИТОГО | 68 | 6 | |

Учебно-тематический план 5-6 классов

| № | Тема | Всего часов | дата |
|----------|---|--------------------|-------------|
| 1 | Баскетбол -стойки и перемещения баскетболиста | 14 | 05.09.19 |
| 2 | -остановки: «прыжком» | | 12.09.19 |
| 3 | -остановки «прыжком» | | 19.09.19 |
| 4 | -остановки «прыжком» | | 26.09.19 |
| 5 | -остановки «в два шага» | | 03.10.19 |
| 6 | -остановки «в два шага» | | 10.10.19 |
| 7 | -передачи мяча | | 17.10.19 |
| 8 | -передачи мяча | | 24.10.19 |
| 9 | -ловля мяча | | 07.11.19 |
| 10 | -ловля мяча | | 14.11.19 |
| 11 | -ведение мяча | | 21.11.19 |
| 12 | -ведение мяча | | 28.11.19 |
| 13 | -броски в кольцо | | 05.12.19 |
| 14 | -броски в кольцо | | 12.12.19 |
| 15 | Волейбол - перемещения | 20 | 19.12.19 |
| 16 | -перемещения | | 26.12.19 |
| 17 | -перемещения | | 16.01.20 |
| 18 | -передача | | 23.01.20 |
| 19 | -передача | | 30.01.20 |
| 20 | -передача | | 06.02.20 |
| 21 | -передача | | 13.02.20 |
| 22 | -нижняя прямая подача с середины площадки | | 20.02.20 |
| 23 | -нижняя прямая подача с середины площадки | | 27.02.20 |
| 24 | -нижняя прямая подача с середины площадки | | 05.03.20 |
| 25 | -прием мяча | | 12.03.20 |
| 26 | -прием мяча | | 19.03.20 |
| 27 | -прием мяча | | 02.04.20 |
| 28 | подвижные игры и эстафеты | | 09.04.20 |
| 29 | подвижные игры и эстафеты | | 16.04.20 |
| 30 | подвижные игры и эстафеты | | 23.04.20 |
| 31 | подвижные игры и эстафеты | | 30.04.20 |
| 32 | -подвижные игры и эстафеты | | 07.05.20 |
| 33 | -подвижные игры и эстафеты | | 14.05.20 |
| 34 | -подвижные игры и эстафеты | | 21.05.20 |

Учебно - тематический план 7- 9 класс

| № | Тема | Всего часов | дата |
|----------|---|--------------------|-------------|
| 1 | Баскетбол -стойки и перемещения баскетболиста | 34 | 03.09.19 |
| 2 | -остановки: «прыжком» | | 06.09.19 |
| 3 | -остановки «прыжком» | | 10.09.19 |
| 4 | -остановки «прыжком» | | 23.09.19 |
| 5 | -остановки «в два шага» | | 17.09.19 |
| 6 | -остановки «в два шага» | | 20.09.19 |
| 7 | -передачи мяча | | 24.09.19 |
| 8 | -передачи мяча | | 27.09.19 |
| 9 | -ловля мяча | | 01.10.19 |
| 10 | -ловля мяча | | 04.10.19 |
| 11 | -ведение мяча | | 08.10.19 |
| 12 | -ведение мяча | | 11.10.19 |
| 13 | -броски в кольцо | | 15.10.19 |
| 14 | -броски в кольцо | | 18.10.19 |
| 15 | -стойки и перемещения баскетболиста | | 22.10.19 |
| 16 | -остановки: «прыжком» | | 26.10.19 |
| 17 | -остановки «прыжком» | | 05.11.19 |
| 18 | -остановки «прыжком» | | 08.11.19 |
| 19 | -остановки «в два шага» | | 12.11.19 |
| 20 | -остановки «в два шага» | | 15.11.19 |
| 21 | -передачи мяча | | 19.11.19 |
| 22 | -передачи мяча | | 22.11.19 |
| 23 | -ловля мяча | | 26.11.19 |
| 24 | -ловля мяча | | 29.11.19 |
| 25 | -ведение мяча | | 03.12.19 |
| 26 | -ведение мяча | | 06.12.19 |
| 27 | -броски в кольцо | | 10.12.19 |
| 28 | -броски в кольцо | | 13.12.19 |
| 29 | -стойки и перемещения баскетболиста | | 17.12.219 |
| 30 | -остановки: «прыжком» | | 20.12.19 |
| 31 | -остановки «прыжком» | | 24.12.19 |
| 32 | -остановки «прыжком» | | 27.12.19 |
| 33 | -остановки «в два шага» | | 10.01.20 |
| 34 | -остановки «в два шага» | | 14.01.20 |
| 35 | Волейбол - перемещения | 34 | 17.01.20 |
| 36 | - перемещения | | 21.01.20 |
| 37 | -перемещения | | 24.01.20 |
| 38 | -перемещения | | 28.01.20 |
| 39 | -передача | | 31.01.20 |
| 40 | -передача | | 04.02.20 |
| 41 | -передача | | 07.02.20 |

| | | | |
|----|---|--|-----------|
| 42 | -передача | | 11.02.20 |
| 43 | -нижняя прямая подача с середины площадки | | 14.02.20 |
| 44 | -нижняя прямая подача с середины площадки | | 18.02.20 |
| 45 | -нижняя прямая подача с середины площадки | | 19.02.20 |
| 46 | -прием мяча | | 21.02.20 |
| 47 | -прием мяча | | 25.02.20 |
| 48 | -прием мяча | | 28.02.20 |
| 49 | - перемещения | | 03.03.20 |
| 50 | -перемещения | | 06.03.20 |
| 51 | -перемещения | | 10.03..20 |
| 52 | -передача | | 13.03.20 |
| 53 | -передача | | 17.03..20 |
| 54 | -передача | | 20.03.20 |
| 55 | -передача | | 31.03.20 |
| 56 | -нижняя прямая подача с середины площадки | | 03.04..20 |
| 57 | -нижняя прямая подача с середины площадки | | 07.04.20 |
| 58 | -нижняя прямая подача с середины площадки | | 10.04.20 |
| 59 | -прием мяча | | 14.04.20 |
| 60 | -прием мяча | | 17.04.20 |
| 61 | -прием мяча | | 21.04.20 |
| 62 | подвижные игры и эстафеты | | 24.04.20 |
| 63 | подвижные игры и эстафеты | | .28.04.20 |
| 64 | подвижные игры и эстафеты | | 08.05..20 |
| 65 | подвижные игры и эстафеты | | 12.05.20 |
| 66 | -подвижные игры и эстафеты | | 15.05.20 |
| 67 | -подвижные игры и эстафеты | | 19.05.20 |
| 68 | -подвижные игры и эстафеты | | 22.05.20 |