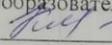


Отдел образования Администрации Каргапольского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вяткинская основная общеобразовательная школа»

Принята
на заседании педагогического совета
от «08» июля 2022 г.
протокол № 12

Утверждаю:
Директор МКОУ «Вяткинская основная
общеобразовательная школа»

М.И. Кочкин,
приказ от «08» июля 2022 г. № 86



Рабочая программа курса «Спортивные игры»

Автор-составитель: Коношина Клавдия Александровна,
учитель МКОУ «Вяткинская ООШ»

с.Вяткино, 2022г

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «Вяткинская ООШ».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение *следующих задач*:

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол, в разделах: знания о физической культуре и физическое совершенствование. Программа рассчитана на 36 часа (1 час в неделю).

Программа курса «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Реализация данной программы в рамках курса соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. 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.

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Содержание внеурочного курса «Спортивные игры»

Знания о физической культуре:

Физическая культура и спорт. История развития спортивных игр (баскетбола, футбола, волейбола). Достижения советских спортсменов, их выступления на первенствах Европы и мира, Олимпийских играх. Роль комплекса ГТО в развитии физической культуры и спорта.

Гигиена, предупреждение травм. Гигиена начинающего спортсмена. Гигиена обуви и одежды. Врачебный контроль. Предупреждение травм и оказание первой помощи.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по спортивным играм (футбола, волейбола, баскетбола). Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Физическое совершенствование:

Футбол.

Техника передвижения. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Групповые действия.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения для освоения ведения мяча. Основные правила игры в футбол. Остановка мяча. Ведение мяча.

Тактические действия при выполнении углового удара. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол.

Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования. Основные правила игры в волейбол.

Баскетбол.

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Групповые действия. Учебная игра.

Планируемые 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 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.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Календарно – тематическое планирование:

№	Тема урока	Количество часов	Возможные виды деятельности учащихся.	Дата
Знания о физической культуре (7 часов).				
1.	История развития спортивных игр (баскетбола, футбола, волейбола).	1 час.	Беседа	
2.	Достижения советских спортсменов, их выступления на первенствах Европы и мира, Олимпийских играх.	1 час.	Беседа	
3.	Правила соревнований по спортивным играм (футбола, волейбола, баскетбола).	1 час.	Беседа Практическая часть	
4.	Виды соревнований. Понятие о методике судейства	1 час.	Беседа	
5.	Гигиена начинающего спортсмена. Гигиена обуви и одежды. Врачебный контроль.	1 час.	Беседа	
6.	Предупреждение травм и оказание первой помощи. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1 час.	Беседа Практическая часть	
7.	Роль комплекса ГТО в развитии физической культуры и спорта.	1 час.	Беседа	

Физическое совершенствование.				
Футбол (8 часов).				
8-9.	Техника передвижения. Удары по мячу внутренней стороной стопы.	2 час.	Практическая часть	
10.	Техника игры вратаря. Упражнения для освоения удара по неподвижному мячу с места.	1 час.	Практическая часть	
11-12	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1 час.	Практическая часть	
13.	Тактика защиты. Упражнения для освоения ведения мяча.	1 час.	Практическая часть	
14-15	Групповые действия. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1 час.	Тестирование	
Волейбол (13 часов)				
16.	Основные приемы. Прямая нижняя подача.	1 часа.	Практическая часть	
17-18.	Перемещения и стойки. Действия с мячом.	2 час.	Практическая часть	
19.	Передача мяча двумя руками.	1 час.	Практическая часть	
20 – 21.	Передача на точность.	1 час.	Практическая часть	
22 - 23.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1 час.	Практическая часть	
24.	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1 час.	Тестирование	
25.	Упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи	1 час.	Практическая часть	
26.	Упражнения для освоения удара по мячу в прыжке.	1 час.	Практическая часть	
27.	Упражнения для освоения приема мяча снизу.	1 час.	Практическая часть	
28.	Контрольные игры и соревнования.	1 час.	Судейство	
Баскетбол (8 часов)				
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техника передвижения. Ведение мяча	1 час.	Практическая часть	
30 - 31.	Техника выполнения ловли. Ловля мяча двумя руками с	1 час.	Практическая часть	

	низкого отскока.			
32.	Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места.	1 час.	Практическая часть	
33 - 34.	Штрафной бросок. Бросок с двух очковой линии. Учебная игра	1 час.	Практическая часть	
35.	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Обманные движения.	1 час.	Практическая часть	
36.	Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия.	1 час.	Тестирование	