

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ангарска




Утверждаю:
И.о. директора МБОУ СОШ №10
Орловская О.В.

«30» 08 2023 г.

Согласовано:
Зам. директора по НМР
Толмачева М.Г.


«30» 08 2023 г.

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.
Руководитель МО
Назаркин П.И. 
фамилия, инициалы подпись

Рабочая программа
по внеурочной деятельности «спортивные игры»
для 5а,б,в,г классов
(количество часов: 1 час в неделю, всего 34 часа)
на 2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры
Рыкова И.С.

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «спортивные игры» учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ «СОШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ангарска, реализующей федеральный образовательный стандарт основного общего образования (для 5-9 классов).

Рабочая программа включает в себя:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса с указанием форм и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Программа реализуется в очном и/или дистанционном режиме обучения.

Учебно-методический комплекс:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-11 кл.- М.: Просвещение, 2018
2. ФГОС. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А. М., «Просвещение», 2018г.
2. ФГОС. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Колодницкий Г.А. М., «Просвещение», 2018г.

Результаты освоения содержания курса «спортивные игры»

Результаты освоения содержания курса «спортивные игры» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершению курса обучения.

Требования к результатам изучения курса «спортивные игры» выполняют двоякую функцию. Они с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по курсу «волейбол» оцениваются по трем базовым уровням исходя из принципа, «общее- частное- конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными, и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

- В области познавательной культуры :
 - ✓ понимание физической культуры как явления культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
 - ✓ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
 - ✓ понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.
- В области нравственной культуры:
 - ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
 - ✓ уважительное отношение к окружающим;
 - ✓ ответственное отношение к порученному делу.
- В области трудовой культуры:
 - ✓ добросовестное выполнение учебных заданий;
 - ✓ рациональное планирование учебной деятельности.
- В области эстетической культуры :
 - ✓ восприятие красоты телосложения и осанки человека;
 - ✓ восприятие спортивного соревнования, как культурно-массового мероприятия.
- В области коммуникативной культуры:
 - ✓ владение культурой речи , ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
 - ✓ владение умением вести дискуссию.
- В области физической культуры:
 - ✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- ✓ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой ;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса «спортивные игры». 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.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

- В области познавательной:
 - ✓ знания по истории и развитию «спортивных игр» и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
 - ✓ знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач, и форм организации;
 - ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья.
- В области нравственной культуры
 - ✓ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
 - ✓ умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
 способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
- В области трудовой культуры:
 - ✓ способность преодолевать трудности;
 - ✓ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

- В области эстетической культуры:
 - ✓ подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- В области коммуникативной культуры;
 - ✓ грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
 - ✓ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
 - ✓ способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть информационными жестами судьи.
- В области физической культуры :
 - ✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 - ✓ регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма ;
 - ✓ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся которые приобретаются в процессе освоения курса «спортивные игры». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры

- В области познавательной культуры:
 - ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, и о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжением средствами физической культуры.
- В области нравственной культуры:
 - ✓ способность управлять своими эмоциями;

- ✓ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации.
- В области трудовой культуры:
 - ✓ умение планировать режим дня;
 - ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- В области эстетической культуры:
 - ✓ красивая правильная осанка;
 - ✓ хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений, посредством занятий физическими упражнениями;
 - ✓ культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- В области коммуникативной культуры:
 - ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять;
 - ✓ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.
- В области физической культуры:
 - ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, и т.д.);
 - ✓ владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности ;
 - ✓ умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по волейболу.

Важной особенностью образовательного процесса является выполнение зачётных требований занимающимися. Выполнение зачётных требований предусмотрено как по окончании курса, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание курса «спортивные игры» носит личностный и деятельностный характер. При проведении занятий используются (беседы; работа в группах, парах; подвижные игры и соревнования). Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Знания о физической культуре

Краткая характеристика «волейбола» и «баскетбола», как видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Волейбол и баскетбол в профессионально-прикладной физической подготовке.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Формы и виды деятельности

К видам внеурочной деятельности относятся: игровая деятельность, познавательная деятельность, проблемно – ценностное общение, досугово – развлекательная деятельность, социальное творчество, трудовая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность.

Основные формы деятельности на уроке: Участие в спортивных играх, соревнованиях, проведение бесед по охране здоровья, применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

8 класс:

№ п/п	Учебный материал	Количество часов
1	Теоритическая подготовка.	2 часа
2	Физическая подготовка.	5 часов
3	Техническая подготовка	22 часов
4	Тактическая подготовка	5 часов
	Итого:	34 часа

**Тематическое планирование внеурочной деятельности
«спортивные игры» 5 класс, 1 час в неделю**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Теоритическая подготовка-2часа		
1	Основы знаний. Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль, самоконтроль.	1
2	Правила и судейство в баскетболе и волейболе.	1
Физическая подготовка-5 часов		
3	Упражнения на развитие скоростных способностей.	1
4	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
5	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
6	Упражнения на развитие выносливости.	1
7	Упражнения на развитие гибкости.	1
Техническая подготовка-22 часа		
8	Стойка и перемещения.	1
9	Передача одной рукой от головы.	1
10	Остановка.	1
11	Упражнения для разучивания остановки прыжком.	1
12	Ловля мяча двумя руками на месте.	1
13-14	Передача мяча двумя руками от груди.	2
15-16	Ведение мяча.	2
17-18	Бросок в движении после ведения..	2
19-21	Стойки и перемещения.	3

21-23	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Упражнения по технике.	3
24-26	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	3
27-29	Передача мяча.	3
Тактическая подготовка -5 часов		
30	Игра по упрощённым правилам.	1
31	Тактические действия в нападении.	1
32	Тактические действия в защите.	1
33	Учебная игра.	1
34	Двухсторонняя игра.	1
	ИТОГО:	34