Структурное подразделение «Утускунская ООШ»

МБОУ «Никольская ООШ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |   |  Утверждаю: Директор: Графкина С.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» сентября 2022 г. |



**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**5 - 9 классы (разновозрастная группа)**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

Программу составила: учитель физической культуры

Перминева-Иксанова Т.Т.

Утускун – 2022

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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.

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

 Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование мотивационной сферы обучающихся, т.е. поведенческих реакций, направленных на укрепление собственного здоровья, которая в дальнейшем должна доминировать в поведении, стремлении вести здоровый образ жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал.

**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 программы:**

**Образовательные**

1. Обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.

2. Обучить основным приёмам техники и тактики спортивных игр.

3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

5. Вооружить знаниями по истории развития некоторых видов спорта и правилам игры.

6.Содействовать укреплению здоровья учащихся.

**Развивающие**

1.Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.

2. Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.

3. Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.

4. Развивать этические и эстетические вкусы.

**Воспитательные**

1. Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом. 2. Воспитывать сильные черты личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

**Возрастная группа обучающихся, на которую ориентированы занятия**

 В условиях малокомплектной школы Программа ориентирована на обучающихся 5 – 9 классов и составлена с учетом возможностей учащихся, уровня их знаний и умений. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Программа состоит из разделов. В каждом разделе даны темы занятий, определено содержание практических работ и упражнений, а также перечислены основные требования к знаниям и умениям учащихся. Большинство разделов программы изучается с 5 по 9 классы. Учитель, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использует опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Реализация программы «Спортивные игры» способствует формированию познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся и предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

**Определять**и**формулировать** цель деятельности с помощью учителя.

**Проговаривать** последовательность действий.

**Работать** по предложенному учителем плану.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку**деятельности на занятии.

**2. Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей, находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**3. Коммуникативные УУД**:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях кружка, в командной игровой деятельности и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

- 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 во всех его проявлениях.

**Планируемые результаты:**

**Личностные универсальные учебные действия**

**У обучающегося будут сформированы:**

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах;

- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;

- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;

- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;

- умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

- установка на здоровый образ жизни.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- понимания значения физической культуры, в жизни человека;

- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;

- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;

- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, данной учителем;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;

- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

- контролировать свои действия в коллективной работе;

- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;

- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;

- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

 Программа состоит из разделов: «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол».

 **Баскетбол:** 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 (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Подвижные игры на базе баскетбола («Школа мяча», «Гонка мяча», «Охотники и утки» и т.п.).

 **Волейбол:** стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.

 **Футбол:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Игра в футбол.

**Календарно – тематическое планирование. 35 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание  | Количество часов | Дата |
|  |  | **Баскетбол** | 11 |  |
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | 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). | 1 |  |
| 2 | Остановки двумя руками | 1 |  |
| 3 | Остановки: «Прыжком» | 1 |  |
| 4 | Остановки: «В два шага» | 1 |  |
| 5 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |  |
| 6 | Ловля мяча | 1 |  |
| 7 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |  |
| 8 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 |  |
| 9 | Подвижные игры | Подвижные игры на базе баскетбола («Школа мяча», «Гонка мяча», «Охотники и утки» и т.п.). | 1 |  |
| 10 | Подвижные игры | 1 |  |
| 11 | Подвижные игры | 1 |  |
|  |  | **Волейбол** | 11 |  |
| 12 | Перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 1 |  |
| 13 | Передача | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 1 |  |
| 14 | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. | 1 |  |
| 15 | Прием мяча | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 1 |  |
| 16 | Игра в волейбол | Игра в волейбол | 1 |  |
| 17 | Игра в волейбол | Игра в волейбол | 1 |  |
| 18 | Игра в волейбол | Игра в волейбол | 1 |  |
| 19 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры и эстафеты | 1 |  |
| 20 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры и эстафеты | 1 |  |
| 21 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры и эстафеты | 1 |  |
| 22 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры и эстафеты | 1 |  |
|  |  | **Футбол** | 12 |  |
| 23 | Стойки и перемещения | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |  |
| 24 | Стойки и перемещения | 1 |  |
| 25 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. | 1 |  |
| 26 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | Вбрасывание из-за «боковой» линии. | 1 |  |
| 27 | Передача мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. | 1 |  |
| 28 | Передача мяча | 1 |  |
| 29 | Игра в футбол | Игра в футбол. | 1 |  |
| 30 | Игра в футбол | 1 |  |
| 31 | Игра в футбол | 1 |  |
| 32 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». | 1 |  |
| 33 | Подвижные игры | 1 |  |
| 34 | Подвижные игры | 1 |  |
| 35 | Итоговое занятие | Подведение итогов года | 1 |  |

**Список используемой литературы:**

1. Анискина С.Н*.*Методика обучения технике игры в баскетбол. - М., 1991.

2. Андреев С.Н. Футбол в школе. М.: Просвещение. 1986 – 144 с.

3. Голомазов В.А. Ковалев В.Д. Мельников А.Г. Волейбол в школе. М.:Просвещение.1976.

4.  Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.

5. Ибрагимова О.А., Вараева А.Ж., Ибрагимова Е.А.,Малаалиева П.Ю. Техника и методика обучения волейболу. Махачкала. 2016 – 57с.

6.Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2010 г.

7.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).