

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Иглинский район Республики Башкортостан

МБОУ СОШ №5 с. Иглино

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Э.М.Ахтареева

Протокол №6 от «31»

августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной части



Э. М. Ахтареева

Приказ №142 от «31»

августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



А.Р. Кинзябулатов

Приказ №142 от «31»

августа 2023 г.



ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры»

ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

Срок реализации: 1 год

Направление: спортивно-оздоровительное

2023 год

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).

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.

Содержание программы.

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения:

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 3х10 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. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, русская лапта, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол.

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

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. Спортивные игры с мячом.

Русская лапта.

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях русской лаптой. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в цель, осаливание, удары битой. Техника, мощность, точность. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

Волейбол.

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. 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», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом.

Футбол.

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

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 физкультурной 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.

5 класс

№	Тема	Количество часов
Теоретические знания в процессе занятия.		
	Баскетбол	10
1	Стойка баскетболиста.	2
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча с 2 шагов.	1
3	Передачи мяча. Ловля мяча.	1
4	Ведение мяча.	1
5	Броски в кольцо.	1
6	Игра в защите. Защита зоны.	2
7	Игра в нападении.	1
8	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
	Русская лапта	11
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника удара битой по мячу.	1
5	Техника броска, осаливания.	1
6	Техника движения с изменением направления, обманные движения.	1
7	Тактика игры в нападении.	1
8	Тактика игры в защите.	1
9	Способы удара битой по мячу.	1
10	Игра в русскую лапту по упрощенным правилам.	2
	Волейбол	6
1	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1
2	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
3	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1
4	Прием высоко летящего мяча.	1
5	Техника и тактика игры в волейбол.	1
6	Двусторонняя игра в волейбол..	1
	Футбол	7
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча. Финты.	1
3	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)	1
4	Тактика игры в нападении.	1
5	Тактика игры в защите.	1
6	Двусторонняя игра в футбол.	2
	Всего	34

6 класс

№	Тема	Количество часов
Теоретические знания в процессе занятия.		
	Баскетбол	11
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	2
3	Ведение мяча. Эстафеты.	2
4	Броски в кольцо. Подвижные игры.	2
5	Игра по упрощенным правилам.	2
6	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	2
	Русская лапта	8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5	Техника игры в защите.	1
6	Техника удара битой по мячу.	1
7	Закрепление техники опорного броска.	1
8	Техника игры в защите.	1
	Волейбол	10
1	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	2
2	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
3	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
4	Прием высоко летящего мяча.	2
5	Техника и тактика игры в волейбол.	2
	Футбол	5
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
5	Техника и тактика игры	1
	Всего	34

Тематическое планирование

7 класс

№	Тема	Количество часов
Теоретические знания в процессе занятия.		
	Баскетбол	11
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	2
3	Ведение мяча. Эстафеты.	2
4	Броски в кольцо. Подвижные игры.	2
5	Игра по упрощенным правилам.	2
6	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	2
	Русская лапта	8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5	Техника игры в защите.	1
6	Техника удара битой по мячу.	1
7	Закрепление техники опорного броска.	1
8	Техника игры в защите.	1
	Волейбол	10
1	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	2
2	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
3	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
4	Прием высоко летящего мяча.	2
5	Техника и тактика игры в волейбол.	2
	Футбол	5
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
5	Техника и тактика игры	1
	Всего	34

Тематическое планирование

8 класс

№	Тема	Количество часов
Теоретические знания в процессе занятия.		
	Баскетбол	12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите.	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча в защите.	1
3	Ведение мяча с сопротивлением.	1
4	Броски в кольцо с различных точек.	1
5	Штрафной бросок с сопротивлением.	1
6	Техника и тактика игры в баскетбол.	2
7	Вырывание и выбивание мяча.	2
8	Игра в защите.	2
9	Игра в нападении	1
	Русская лапта	8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5	Техника и тактика игры.	2
6	Игра в нападении.	1
7	Игра в защите.	1
	Волейбол	10
1	Передачи мяча в парах, тройках.	1
2	Прием мяча.	1
3	Нападающий удар.	2
4	Верхняя прямая подача мяча.	1
5	Блокирование.	2
6	Техника и тактика игры.	3
	Футбол	4
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол. Судейство.	2
	Всего	34

Тематическое планирование

9 класс

№	Тема	Количество часов
Теоретические знания в процессе занятия.		
	Баскетбол	12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите.	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча в защите.	1
3	Ведение мяча с сопротивлением.	1
4	Броски в кольцо с различных точек.	1
5	Штрафной бросок с сопротивлением.	1
6	Техника и тактика игры в баскетбол.	2
7	Вырывание и выбивание мяча.	2
8	Игра в защите.	2
9	Игра в нападении	1
	Русская лапта	8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5	Техника и тактика игры.	2
6	Игра в нападении.	1
7	Игра в защите.	1
	Волейбол	10
1	Передачи мяча в парах, тройках.	1
2	Прием мяча.	1
3	Нападающий удар.	2
4	Верхняя прямая подача мяча.	1
5	Блокирование.	2
6	Техника и тактика игры.	3
	Футбол	4
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол. Судейство.	2
	Всего	34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура 5-7 класс В.И. Лях - М.: Просвещение 2019г.
2. Физическая культура 8-9 класс В.И. Лях - М.: Просвещение 2019г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности ВФСК ГТО.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования/Министерство образования и науки Российской Федерации - м.: Просвещение 2021г.
3. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2018г.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: - М.: Физкультура и спорт, 2019г.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно - методическое пособие - Мишин Б.И.
- М.: "Издательство АСТ; ООО "Издательство Астрель", 2018г.
6. Залетаев И.П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 2019г.
7. Чикин В.Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях. - Нижний Новгород: НГЦ, 2019г.