

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Дарьино
МР Мелеузовский р-н Республики Башкортостан

УТВЕРЖДЕНА

приказом МОБУ СОШ с. Дарьино

от « 29 »августа 2023 года № 153

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
5-9 классы
(базовый уровень)

Срок реализации программы- 1 год

Составитель: Швайко Т.Н учитель физической культуры, 1-я категория

с.Дарьино — 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
5-9 классы

1 Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; **метапредметные результаты** – действия (познавательные, освоённые учащимися универсальные учебные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на

занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно

планировать свою деятельность; средством формирования этих действий служит

технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности

команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре 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 учащимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы курса внеурочной деятельности В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Волейбол» *учащиеся должны знать:* особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; и должны уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своем 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 свое поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол»

В учащиеся смогут узнать:

значение пионербола, волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу;

жесты волейбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; и смогут научиться: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приемы и тактические действия;

контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

2 Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» с указанием форм организации и видов деятельности;

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Обучающие и двусторонние игры;
6. Товарищеские встречи.

Теория. История возникновения пионербола, волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры в пионербол, мини-волейбол.

Техническая подготовка. Овладение техникой передвижений и стоек.

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.

Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед.

Сочетание способов перемещений Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;

передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в

различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком

через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного

партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии.

Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя

руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общefизическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность Соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия.

3. Тематическое планирование

в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

В воспитании детей подросткового возраста (*уровень основного общего образования*) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- 1** - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- 2** - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- 3** - к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- 4** - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- 5** - к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

6 - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

7 - к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

8 - к здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

9 - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

10 - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

5 класс

№ п/п	тема	Кол- во часов	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
1	Техника безопасности	2	7,8
2	Подвижные игры	2	6,7,8,9
3	Тактические действия игры пионербол	23	6,7,8,9
4	Судейство	2	5,6,8,9,10
5	Правила игры	5	6,7,9,10
	Итого :	34	

6 класс

№ п/п	тема	Кол-во часов	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
1	Теория	5	6,7,8
2	Техническая подготовка	15	6,7,8,9
3	Тактическая подготовка	14	6,7,8,9
4	Общефизическая подготовка	В течение занятий	5,6,8,9,10
	Итого :	34	

7 класс

№ п/п	тема	Кол-во часов	Формируемые социально значимые и
----------	------	-----------------	--

			ценностные отношения
1	Теория	1	6,7,8
2	Техническая подготовка	17	6,7,8,9
3	Тактическая подготовка	16	6,7,8,9
4	Общефизическая подготовка	В течение занятий	5,6,8,9,10
	Итого :	34	

8 класс

№ п/п	тема	Кол-во часов	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
1	Теория	5	6,7,8
2	Техническая подготовка	15	6,7,8,9
3	Тактическая подготовка	14	6,7,8,9
4	Общефизическая подготовка	В течение занятий	5,6,8,9,10
	Итого :	34	

9 класс

№ п/п	тема	Кол-во часов	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
1	Техническая подготовка	18	6,7,8,9
2	Тактическая подготовка	16	6,7,8,9
3	Общефизическая подготовка	В течение занятий	5,6,8,9,10
	Итого :	34	

4.ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1. Календарно-тематическое планирование на текущий учебный год

4.1.1 КТП по курсу внеурочной деятельности « Спортивные игры» для 5 класса

4.1.2.КТП по курсу внеурочной деятельности « Спортивные игры» для 6 класса

4.1. 3.КТП по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 7 класса

4.1.4. КТП по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 8 класса

4.1.5. КТП по курсу внеурочной деятельности « Спортивные игры» для 9 класса