

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону
«Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»**

Приложение № 2
к Основной образовательной программе ООО
Приказ № 423 от 29 августа 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивные игры»**

5 класс

2024 г.

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Содержание программы «Спортивные игры» полностью соответствует целям и задачам образовательной программы основного общего образования МАОУ «Гимназия № 76». Создание единой системы урочной и внеурочной работы по предмету - основная задача учебно-воспитательной деятельности образовательной организации. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

- обучение техники и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5 классах, всего 34 часов в год. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует

рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности 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.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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:

- формирования культуры здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификация 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих 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 обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Программа предполагает безотметочное посещение занятий учащимися.

Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей(ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце года по результатам соревнований разного уровня.

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, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

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.

Волейбол

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

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?».

Футбол

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

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».

Календарно-тематическое планирование

5 класс

Количество часов: 35

№ п/п	Тема занятия	Дата		Формы организации деятельности	Виды деятельности
		план.	факт.		
	Баскетбол (технические действия) 12 час				
1.	Стойки баскетболиста			Однонаправленные занятия	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
2.	Перемещения баскетболиста			Однонаправленные занятия	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3.	Остановка «прыжком»			Однонаправленные занятия	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
4	Остановка «В два шага»			Комбинированные занятия	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
5	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
6.	Ловля мяча			Однонаправленные занятия	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)

7.	Ведение мяча			Однонаправленные занятия	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
8	Броски в кольцо			Однонаправленные занятия	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.
9	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
10	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)
11	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)
12	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)
	Волейбол – 12 час				
1	Перемещения			Комбинированные занятия	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.).
2	Перемещения			Комбинированные занятия	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот,

3	Передача			Однонаправленные занятия	Передача мяча сверху двумя руками на месте после перемещения вперед.
4	Передача			Однонаправленные занятия	Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Так же через сетку. Игра по правилам в пионербол, игровые задания.
5	Передача			Однонаправленные занятия	Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Так же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания.
6	Нижняя прямая подача с середины площадки			Однонаправленные занятия	Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх-шести метров от сетки.
7	Нижняя прямая подача с середины площадки			Однонаправленные занятия	Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх-шести метров от сетки.
8	Приём мяча			Однонаправленные занятия	Приём мяча снизу двумя руками на собой и на сетку.
9	Приём мяча			Однонаправленные занятия	Приём мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Приём подачи.
10	Подвижные игры и эстафеты			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры, эстафеты.
11	Подвижные игры и эстафеты			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры, эстафеты.
12	Подвижные игры и эстафеты			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры, эстафеты.
Футбол-11 час					
1	Стойки и перемещения			Однонаправленные занятия	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений.
2	Стойки и перемещения			Однонаправленные занятия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения, остановки, повороты, ускорения).
3	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одно-двух шагов			Однонаправленные занятия	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного – двух шагов.
4	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу			Однонаправленные занятия	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного – двух шагов. Выбрасывание из – за «боковой» линии.

5	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.
6	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка.
7	Передачи мяча			Однонаправленные занятия	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. Игры и игровые задания.
8	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
9	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
10	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
11	Подвижные игры			Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».
	Физическая подготовка в процессе занятий				
	Итого -35				

