

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Иркутской области
Управление образования администрации муниципального образования
"Жигаловский район"**

МКОУ СОШ № 2 п. Жигалово

СОГЛАСОВАНО

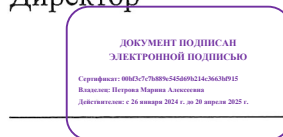
Руководитель структурного подразделения
ШСК «Вымпел»



Жигалова А.И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Петрова М.А.

Приказ № 118-од от 23.08.2024г

Приказ № 118-од от 23.08.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 5497772)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивные игры»

для обучающихся 4-7 классов

Направленность: Спортивная

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в неделю: 6 часов в неделю

Количество часов в год: 204 час

Составитель программы:
Жигалова А.И., педагог
дополнительного образования

п. Жигалово
2024-2025 учебный год

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.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола и русской лапты, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Цель и задачи курса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель курса внеурочной деятельности «Физическая культура»: 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 гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике 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 «Физическая культура» предназначена для обучающихся 4-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 6 часа в неделю в 4-7 классов, всего 204 часа в год.

Результаты освоения курса 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:

- 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.

Предметные результаты: 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.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

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 своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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.

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, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет 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 курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы «Физическая культура» - 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.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности

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. 1 час 30 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	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Способы проверки результатов

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

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования.(мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч железный.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Аптечка.
13. Мяч малый (теннисный).
14. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

2. Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Содержание рабочей программы

Основные формы и виды деятельности.

Формы – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

Виды деятельности – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

Первый год обучения

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 3x10 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.

Баскетбол

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

Волейбол

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

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?»

Футбол

1. *Основы знаний.* 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».

Русская лапта

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего
1	Русская лапта	40
2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	50
3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	64
4	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	50
Итого по разделу		204
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		204

Тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теорети-ч.	Практич.
Русская лапта				
1.	Правила ТБ. История русской лапты.	3		
2.	Основные правила игры в лапту.	3		
3.	Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.	3		
4.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	3		
5.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.	3		
6.	Игра.	3		
7.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	2		
Футбол				
8.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	3		
9.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	3		
10.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	3		
11.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	3		
12.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	3		
13.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	3		
14.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	3		
15.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	4		
Баскетбол				
16.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	3		
17.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	3		
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника	3		

19.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	3		
20.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	3		
21.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	3		
22.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	3		
23.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	4		
Волейбол				
24.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	6		
25.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	6		
26.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	6		
27.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	6		
28.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	6		
29.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	6		
30.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	7		
31.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	7		
32.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	7		
33.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	7		
Баскетбол				
34.	Основные правила игры в баскетбол	3		
35.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	3		
36.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	3		
37.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	3		
38.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	3		
39.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	3		
40.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	3		
41.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	3		
42.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	4		
Футбол				
43.	Основные правила игры в футбол.	3		
44.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	3		
45.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	3		
46.	Удары по воротам на точность	3		

	попадания мячом в цель.			
47	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	3		
48	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	3		
49	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	3		
50	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	4		
Русская лапта				
51	Правила ТБ. История русской лапты.	3		
52	Основные правила игры в лапту.	3		
53	Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.	3		
54	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	3		
55	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.	3		
56	Игра.	3		
5	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	2		