

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Управление образования Администрации города Апатиты

МБОУ СОШ № 7 г. Апатиты

Рассмотрена на Совете
школы

Протокол № 1 от 30.08.2024

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ № 7 г. Апатиты
Протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждена приказом директора
МБОУ СОШ № 7 г. Апатиты
от 30.08.2024 № 101-10/О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 5-7 классов

город Апатиты 2024

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивной секции «Спортивные игры» составлена в соответствии с требованиями положения основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ № 7 г. Апатиты, Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 г. № 287.

Реализация программы обеспечена УМК под редакцией Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2011; Лях В.И. Координационные способности школьников. - Минск. Полымя, 2012.

Целью внеурочной деятельности в школе является способствование занятию достижению всех планируемых результатов обучения по основной образовательной программе основного общего образования, формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по внеурочной деятельности в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

I. Общая характеристика учебного курса

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Предметом образования в области внеурочной деятельности по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, внеурочная деятельность структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе по внеурочной деятельности двигательная деятельность, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной

тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

II. Содержания учебного курса «Спортивные игры»

Согласно учебному плану МБОУ СОШ №7 на 2024 – 2025 учебный год на изучение курса «Спортивные игры» в 5-7 классе отводится 1 учебный час в неделю итого 34 часов в год.

III. Ценностные ориентиры содержания учебного курса «Спортивные игры»

Содержание учебного курса «Спортивные игры» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- умение выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости.
- Формирование основ гражданской идентичности личности
- Чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, ответственности человека за благосостояние общества,
- целенаправленное формирование интереса к изучаемым областям знания и видам деятельности, педагогическая поддержка любознательности и избирательности интересов.

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения курса.

Результаты освоения программного материала по курсу «Спортивные игры» в 5-7 классах представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения курса отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса “Спортивные игры”.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные

способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

V. Содержание курса «Спортивные игры».

Основы знаний:

Требование к технике безопасности. Первая помощь при травмах.

Понятие утомление, переутомление. Профилактика переутомления.

Контроль и самоконтроль уровня физической нагрузки.

Краткая характеристика видов спорта, отличия спортивных и подвижных игр.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Развитие двигательных качеств, координационных способностей, силы, быстроты, выносливости.

Флорбол.

Правила игры. Техника игрока в защите и нападении. Прием мяча. Специальные упражнения с мячом. Тактика игры. Развитие быстроты реакции, скоростно-силовых способностей, выносливости, координации движений.

Баскетбол.

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Ведение, ловля и передача мяча. Бросок по кольцу. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Правила игры. Техника игрока в защите и нападении. Прием мяча. Специальные упражнения с мячом. Тактика игры. Развитие быстроты реакции, скоростно-силовых способностей, выносливости, координации движений.

ОФП.

Кроссовая подготовка. ОРУ на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств, Упражнения на расслабление и растягивание. Силовая гимнастика.

Распределение времени учебного курса «Спортивные игры»

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний и техника безопасности	3
2.	Флорбол	7
3.	Основы волейбола	6
4.	Баскетбол	6
5.	Футбол	7
6.	ОФП	5
	итого	34

Планируемые результаты освоения курса «Спортивные игры»

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины относящиеся к конкретным видам спорта, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- использовать подвижные и спортивные игры, для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- уметь играть и организовывать подвижные игры с учетом правил, уровнем физической подготовки и возрастными особенностями детей;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Результатом изучения материала курса является участие детей в спортивных соревнованиях разного уровня, организация соревнований и товарищеских встреч по различным видам спорта. Участие в играх и организация подвижных игр на уровне двора, класса, разновозрастной группы и т.п. Во время занятий происходит развитие всех двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Однако проверка двигательных качеств проводится в рамках предмета физическая культура, поэтому не выносится отдельным пунктом мониторинга. Проекты учащихся и другие результаты складываются в личное портфолио учащегося.

Тематическое планирование курса «Спортивные игры»

№ п\п	Название раздела	Содержание	Характеристика деятельности учащихся
1	Теоретические сведения о физической культуре. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.(3ч)	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях. История ОИ. Закаливание организма. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Определение ЧСС.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека
2	Флорбол (7ч)	Правила игры. Технические действия игрока. Тактика игры . Специальные упражнения флорболиста. Учебная игра в флорбол. Упражнения с мячом. Игра вратаря. Игра в защите и в нападении.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь

			между развитием основных физических качеств и основных систем организма. остоятельных занятиях.
3	Баскетбол (6ч)	<p>Правила игры. Стойки и передвижения. Повороты, остановки.</p> <p>Ловля и передача мяча.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Учебная игра.</p> <p>Бросок мяча по кольцу со средней дистанции. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.</p> <p>Ведение и передача мяча.</p> <p>Броски мяча по кольцу.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p>
4	Волейбол (6ч)	<p>Правила игры. Стойки, передвижения, остановки.</p> <p>Верхний прием и передача мяча. Учебная игра.</p> <p>Нижний прием и передача мяча. Учебная игра.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.</p> <p>Прием мяча после передвижения. Учебная игра.</p> <p>Передача мяча сверху над собой. Учебная игра.</p>	<p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p>
5	Футбол (7ч)	<p>Правила игры.</p> <p>Технические действия игрока. Тактика игры .</p> <p>Специальные упражнения</p>	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения.</p>

		футболиста. Учебная игра в футбол. Упражнения с мячом. Игра вратаря. Игра в защите и в нападении. Правила игры. Удар по мячу. Прием мяча. Специальные упражнения. Учебная игра. Техника и тактика игры.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. остоятельных занятиях
6	ОФП (5ч)	ОРУ в движении и на месте. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Силовая подготовка. Развитие двигательных способностей. Упражнения на растягивание и гибкость.	Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий

VIII.	Учебно-методическое обеспечение
1.	Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в ВУЗе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2011. – 40 с.
2.	Научно-популярная литература и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
3	Методические издания по физической культуре для учителя
4.	Плакаты методические
IX.	Материально-техническое обеспечение
1	Ноутбук
2	Стенка гимнастическая
3	Перекладина гимнастическая
4	Скамейка гимнастическая жесткая
5	Маты гимнастические
6	Скакалка гимнастическая
7	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
8	Мячи баскетбольные
9	Сетка для переноса и хранения мячей
10	Сетка волейбольная
11	Мячи волейбольные
12	Мячи футбольные
13	Насос для надувания мячей
14	Аптечка медицинская
15	Зал спортивный игровой

16	Кабинет учителя
17	Подсобное помещение для хранения инвентаря

Методическая литература.

1. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2012
2. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2011
3. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2011
4. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 2012
5. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2011.
6. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 2011.
7. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2013.
8. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2011.
9. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Минск.: Польша, 2012.
10. Гуревич Н.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск, 2012.
11. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. – М.: МСП, 2012.