

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Нижнеудинск»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол от «___» августа 2023
А.
№ _____
Руководитель:
_____/_____/

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____/ Матюшкина Д.С.
Протокол № ____
от «___» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы:

Гостяева И.
Приказ № ____ от
«___» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
школьного спортивного клуба «Лидер»
(6-7 классы)**

Авторы программы: Салдайтене И.Д., Сарин
В.А., учителя физической культуры

2023год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и на основании рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации и авторской программы: «Физическая культура» В.И. Лях, 2015 г.

Программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для обучающихся 6-7 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и на основании рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации:

- об увеличении двигательной активности (через различные виды спортивных игр);
- о развитии физических качеств обучающихся (через использование национальных видов спорта или развитие видов спорта по интересам);
- о внедрении современных систем физического воспитания.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. 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.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению волейбол (пионербол), баскетбол, футбол, носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

Цель: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

Задачи:

- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного курса

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных,

воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Спортивные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа реализации программы. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с обучающимися с помощью специальных упражнений.

Методика проведения спортивных игр специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. В 6-7 классах предлагается проводить занятия в форме спортивных игр, так как именно в этом возрасте потребность в любых видах и формах движений у детей проявляется наиболее активно, поэтому для разнообразия и формирования основ двигательных и технических навыков часы, отведенные на проведение таких занятий распределены именно таким образом.

Места учебного курса в учебном плане

Срок реализации программы – 1 год, количество занятий в неделю – 1, общее количество часов – 34.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения содержания учебного курса «Спортивные игры» учащиеся 6-7 классов получают возможность иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- личной гигиене;

- о правилах спортивных игр;

Получат возможность научиться:

-самостоятельно проводить занятия по обучению спортивных игр.

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- играть в подвижные игры и спортивную игру баскетбол, волейбол,

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-выполнять технику различных передач и бросков мяча;

- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;

- выполнять строевые упражнения;

-выполнять тестовые нормативы;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол;

-осуществлять судейство на соревнованиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по программе «Спортивные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;

- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- осуществлять судейство соревнований.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

Соревновательная деятельность

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутришкольном, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Физическое совершенствование

Спортивные игры

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Футбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба;
вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

Учебно-тематический план

Кол-во часов

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Основы знаний о физической культуре | 3 |
| Соревновательная деятельность | 3 |
| Физическое совершенствование | 28 |
| - баскетбол | 10 |
| - волейбол | 11 |
| - футбол | 7 |
| Всего | 34 |

Материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Оснащенность учебного процесса:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Т.А.Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
- Авторской программы: «Физическая культура» В.И. Лях, 2015 г.
- Учебная, научно-популярная литература по ф/к и спорту, олимпийскому движению
- Методические издания по физической культуре для учителей
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Баскетбольные щиты с кольцами
- Стойки для волейбола
- Сетки для баскетбольных колец

- Волейбольные сетки
- Жилетки игровые разного цвета
- Флажки разметочные с опорой
- Стойки для обводки
- Ворота
- Конусы
- Фишки
- Свисток судейский
- Секундомер

Приложение

Календарно-тематическое планирование

| № | Тема | Количество часов | Дата по плану | Дата фактическая |
|----|---|------------------|---------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом. | 1 | | |
| 2 | История развития волейбола. | 1 | | |
| 3 | Стойки, перемещения игрока. Правила в/б. | 1 | | |
| 4 | Перемещения в стойке, остановки, ускорения. | 1 | | |
| 5 | Передачи сверху двумя на месте. | 1 | | |
| 6 | Игра в пионербол | 1 | | |
| 7 | Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м. | 1 | | |
| 8 | Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1 | | |
| 9 | Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи. | 1 | | |
| 10 | Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи. | 1 | | |
| 11 | Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи | 1 | | |
| 12 | Соревнования по пионерболу. | 1 | | |
| 13 | Техника безопасности при занятиях баскетболом. | 1 | | |
| 14 | История развития баскетбола. | 1 | | |
| 15 | Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком. | 1 | | |
| 16 | Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте. | 1 | | |
| 17 | Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте. | 1 | | |
| 18 | Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте. | 1 | | |
| 19 | Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 20 | Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой. | 1 | | |
| 21 | Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления. | 1 | | |
| 22 | Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости. | 1 | | |
| 23 | Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча. | 1 | | |
| 24 | Соревнования по баскетболу. | 1 | | |
| 25 | Техника безопасности при занятиях футболом. | 1 | | |
| 26 | История развития футбола. | 1 | | |
| 27 | Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения. | 1 | | |
| 28 | Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой. | 1 | | |
| 29 | Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте. | 1 | | |
| 30 | Ведение с изменением скорости. Передачи на месте. | 1 | | |
| 31 | Ведение. Передачи в движении. Игра. | 1 | | |
| 32 | Удары по воротам. Отбор мяча. | 1 | | |
| 33 | Игра в футбол с судейством. | 1 | | |
| 34 | Соревнования по мини-футболу. | 1 | | |