

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Узловский район

МКОУ «Центр образования Бестужевский»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

_____ И.Н. Папочкина

Протокол педагогического совета № 1

от «30».08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Е.Н. Казакова

Приказ № 1-д

от «01».09.2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
(предмет)

для 8 класса

(классы)

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Купрейчик Владимир Леонидович
учитель физической культуры

п. Бестужевский, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы МКОУ «Центр образования Бестужевский»;
- Учебного плана МКОУ «Центр образования Бестужевский» на 2022-2023 учебный год;
- Положения о рабочей программе МКОУ «Центр образования Бестужевский».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:**

- удовлетворение интересов потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

1. физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
2. оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие самостоятельности и ответственности.

Актуальность

В основе программы лежит идея развития гармоничной личности, позволяющей физически развивать ребёнка, оптимизировать процесс развития пластики движений.

Новизна образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ здоровьесбережения, развитие различных физических навыков, накопление знаний о физической культуре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию физических качеств.

Программа способствует подъему духовно-нравственной культуры и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей. Выбор профессии не является конечным результатом программы, но даёт возможность обучить детей профессиональным навыкам, предоставляет условия для проведения педагогом профориентационной работы.

Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность, позволят развить их физическую активность, способность анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Основные организационные формы:

- занятия школьников в спортивных объединениях (секциях и клубах, организация спортивных турниров и соревнований);
- занятия школьников в объединениях туристско-краеведческой направленности (экскурсии, походы).

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 8 класса. Рабочая программа рассчитана на 35 ч на 1 год обучения.

Программа строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в спортивной деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, аудио- видеовизуальные средства наглядности.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Содержание программы

Физическая культура как область знаний (1 ч).

Современное олимпийское движение. Судейство соревнований. ОРУ.

Двигательные умения и навыки (19 ч).

Подвижные командные игры (3 ч).

Правила ТБ при проведении подвижных командных игр. «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Лапта». ОРУ.

Баскетбол (16 ч).

Правила ТБ при проведении спортивных игр. ОРУ. *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Овладение техникой ведения мяча. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола.

Тактическая подготовка. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка).

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Борьба за мяч после отскока от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Развитие двигательных способностей (15 ч).

Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами, с использованием подвижных игр (10 ч).

Правила ТБ при проведении упражнений различной направленности. ОРУ.

Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4x50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км.

Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Городки», «Бабки», «Лапта».

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (3-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м).

Соревнования (5 ч).

Контрольные игры и соревнования. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок. ОРУ.

Планируемые результаты освоения программы

Раздел «Физическая культура как область знаний».

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, 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 в режиме 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.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел «Физическое совершенствование».

Ученик научится:

- 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминут, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

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 программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы	Кол-во часов
1	<i>Физическая культура как область знаний</i>	1
2	<i>Двигательные умения и навыки</i>	19
3	<i>Развитие двигательных способностей</i>	15
	Итого	35

Поурочное планирование

по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры»

№ п/п		Содержание (тема урока)	Кол-во часов	Дата
		Физическая культура как область знаний (1 ч).		
1	Вводное занятие.	Современное олимпийское движение. Судейство соревнований. ОРУ.	1	
		Двигательные умения и навыки (19 ч).		
		Подвижные игры (3 ч).		
2	Правила ТБ.	Правила ТБ при проведении командных подвижных игр. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	1	
3	«Борьба за мяч»	ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1	
4	«Лапта»	ОРУ. Игра «Лапта».	1	
		Баскетбол (16 ч).		
5	Правила ТБ при проведении спортивных игр.	Правила ТБ при проведении спортивных игр. ОРУ. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>	1	
6	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
7	Баскетбол. Ведение.	<i>Овладение техникой ведения мяча.</i> Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. ОРУ.	1	
8	Баскетбол. Скрытая передача.	<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</i> Скрытые передачи. ОРУ.	1	
9	Баскетбол. Передача мяча.	<i>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</i> Передача мяча со сменой мест в движении. ОРУ.	1	
10	Баскетбол. Передача мяча с сопротивлением.	Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника. ОРУ.	1	
11	Баскетбол. Бросок одной рукой.	<i>Овладение техникой бросков мяча.</i> Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. ОРУ.	1	
12	Баскетбол. Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Добивание мяча после отскока от щита. ОРУ.	1	
13	Баскетбол. Перехват мяча	<i>Освоение индивидуальных защитных действий.</i> Перехват мяча. ОРУ.	1	
14	Баскетбол.	<i>Освоение индивидуальных защитных</i>	1	

	Защитные действия.	<i>действий.</i> Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. ОРУ.		
15	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений	<i>Закрепление техники и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов владения мячом и перемещений: ловля, передача, ведение, бросок. ОРУ.	1	
16	Баскетбол. Учебная игра.	<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по правилам баскетбола. ОРУ.	1	
17	Баскетбол. Нападение прорывом.	<i>Тактическая подготовка.</i> Нападение быстрым прорывом (3:2). ОРУ.	1	
18	Баскетбол. Взаимодействие игроков.	<i>Тактическая подготовка.</i> Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка, через «заслон», восьмерка. ОРУ.	1	
19	Баскетбол. Борьба за мяч после отскока.	<i>Освоение индивидуальных и командных защитных действий.</i> Борьба за мяч после отскока от щита. ОРУ.	1	
20	Баскетбол. Зонная защита.	<i>Освоение индивидуальных и командных защитных действий.</i> Зонная защита 3:2, 2:3. ОРУ.	1	
		Развитие двигательных способностей (15 ч).		
		<i>Комплексы упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами, с использованием подвижных игр (10 ч).</i>		
21	Правила ТБ.	Правила ТБ при проведении упражнений различной направленности. ОРУ.	1	
22	<i>Гимнастические упражнения.</i>	Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке. ОРУ.	1	
23	<i>Упражнения для мышц туловища и шеи.</i>	Упражнения без предметов индивидуальные, в парах с набивными мячами. <i>Подвижная игра «Бабки».</i> ОРУ.	1	
24	<i>Упражнения для мышц ног, таза.</i>	Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. <i>Подвижная игра «Лапта».</i> ОРУ.	1	

25	Легкоатлетические упражнения.	Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 4x50-60м. Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 80-100м. ОРУ.	1	
26	Легкоатлетические упражнения. Бег с препятствиями.	Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10). Кросс до 5км. ОРУ.	1	
27	Упражнения для развития быстроты.	По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Подвижная игра «Борьба за мяч». ОРУ.	1	
28	Бег с изменением направления, скорости и способа передвижения.	Бег с остановками и с резким изменением направления, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. ОРУ.	1	
29	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Подвижная игра «Городки». ОРУ.	1	
30	Упражнения с отягощениями	. Упражнения с набивными мячами (3-5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (30-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (60-100м). ОРУ.	1	
Соревнования (5 ч).				
31	Контрольные игры.	Контрольные игры. ОРУ.	1	
32	Контрольные соревнования.	ОРУ. Контрольные соревнования.	1	
33	Разбор проведённых игр.	ОРУ. Разбор проведённых игр.	1	
34	Анализ ошибок, допущенных во время игр или соревнований.	ОРУ. Устранение ошибок, допущенных во время игр или соревнований.	1	
35	Подведение итогов.	ОРУ. Итоги года.	1	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Музыкальный центр;
- музыкальная фонотека;
- CD– диски;
- спортивные снаряды и сооружения;
- элементы полосы препятствий;
- гимнастический городок;
- видеопроектор и экран;
- спортивное оборудование
- спортивный зал.