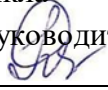




муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«Школа №38 имени гвардии полковника Косырева М.И.»
городского округа Самара**

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей гуманитарного цикла Руководитель ШМО  / Пешева Е.В./ Протокол № 1 от 23.08.2022г.</p>	<p>«Согласовано» Заместителем директора школы по УВР  /Ананьева Л.А./ 24.08.2022г.</p>	<p>«Утверждено» Директором МБОУ Школы № 38 г.о. Самара  /Ерисова И.В./ Приказ № 220-од от 25.08.2022г.</p>
---	---	---

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

**Направление: внеурочная деятельность, направленная на
обеспечение благополучия обучающихся в пространстве
общеобразовательной школы**

**Возраст детей 5-11 класс
Срок обучения 1 год**

Составитель:
учитель физической культуры
Яхьяев С.В.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основная общая образовательная программа образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной общей образовательной программы образования. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Внеурочная деятельность позволяет решить целый ряд **важных задач**:

- *обеспечить благоприятную адаптацию детей в школе;
- *оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- * улучшить условия для развития детей;
- *учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся старшего подросткового возраста. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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, объемов 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.

Задачи

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
3. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

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:

- 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.

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.Смыслообразование	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.Классификации 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, 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.

Содержание учебного предмета, курса

Пионербол - 10часов.

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол - 12часов.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Настольный теннис - 12часов.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

Тематическое планирование

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	10	2	8
2	Волейбол	13	1	12
3	Настольный теннис	11	1	10
	ИТОГО	34	4	30

Тематический план

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом	1	1	
2.	История возникновения игры пионербол. Правила игры	1	1	
3.	Организация и проведение соревнований по пионерболу	1		1
4.	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1		1
5.	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	1		1
6.	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1		1
7.	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра	1		1
8.	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1		1
9.	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра	1		1
10.	Учебная игра в пионербол	1		1
11.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	1	1	
12.	Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу	1		1
13.	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1		1
14.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1		1
15.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	1		1
16.	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	1		1
17.	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	1		1
18.	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	1		1
19.	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	1		1
20.	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1		1

21.	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1		1
22.	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	1		1
23.	Пионербол с элементами волейбола	1		1
24.	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры	1	1	
25.	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	1		1
26.	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1		1
27.	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	1		1
28.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1		1
29.	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	1		1
30.	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	1		1
31.	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах	1		1
32.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	1		1
33.	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева	1		1
34.	Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре	1		1
	Всего:	34	4	30

Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
3. Монаков Г.В. «Техническая подготовка школьников, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
6. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.