

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Комитет образования Администрации г. Усть-Илимска
МАОУ "СОШ № 12" им. Семенова В.Н.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СОШ №12»
им. Семенова В.Н.
приказ № 476 от 01.09.2023г.

Т.В. Петрова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
основное общее образование
для обучающихся 5-9 классов

г. Усть-Илимск
2023

Рабочая программа внеурочных занятий «Спортивные игры» разработана на основе ФГОС основного общего образования, требований к основной образовательной программе основного общего образования МАОУ «СОШ №12» им. Семенова В.Н.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивные игры» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств: а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения), б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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.

Содержание занятий курса

1. История футбола
2. Передвижения и остановки. Передвижения боком, спиной вперёд.
3. Удары по мячу. Удары по мячу внутренней частью подъема. Удары по воротам на точность. Угловой удар. Ведение и передача мяча.
4. Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
5. Ведение мяча и обводка. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).
6. Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ноги. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате.
7. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).
9. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)
10. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра
11. Физическая подготовка. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 по курсу 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

<i>Класс</i>	<i>Учащийся научится</i>	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>
5	<p>1) Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; Работать по плану.</p> <p>2) Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>3) Учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>	<p>1) Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p>2) Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p>3) Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>
6	<p>1) Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>2) Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>3) Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>4) Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>5) Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p>1) Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>2) Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>3) Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>4) Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>

7	<p>1) Использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>2) Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</p>	<p>1) Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>2) Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол и футбол в условиях игровой деятельности;</p> <p>3) Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>
8	<p>1) Выполнять правила поведения на тренировках;</p> <p>2) Рассказывать об истории возникновения футбола; понимать жесты и сигналы судьи, уважительно относиться к атрибутам проведения футбольных матчей: построению и приветствию команд, поднятию флага, исполнению гимна, общаться с товарищами по команде и соперниками на поле; осознать свою игровую позицию и активно выполнять свойственные этой позиции функции.</p> <p>3) Иметь навыки обращения с мячом,</p> <p>4) Иметь навыки игры на определенной игровой позиции защитник, центральной, разыгрывающий, нападающий.</p> <p>5) выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>6) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;</p> <p>7) знать основы судейства.</p>	<p>1) Рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;</p> <p>2) Играть в подвижные игры во время прогулок.</p> <p>3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;</p> <p>4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.</p>
9	<p>1) Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>2) Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>3) Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>1) Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>2) Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>3) Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>

Формы организации образовательного процесса: На занятиях по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры» приоритетными формами организации образовательного процесса являются: установочные занятия; тренировочные занятия; спортивные соревнования.

Виды деятельности: Программой внеурочной деятельности «Спортивные игры» предусмотрены групповые занятия, основной вид деятельности – спортивная игра.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Футбол (34 часа)		
1	История футбола	1
2	Передвижения и остановки	1
3-6	Удары по мячу	4
7-10	Остановка мяча	4
11-14	Ведение мяча и обводка	4
15-17	Отбор мяча	3

18-19	Вбрасывание мяча	2
20-23	Игра вратаря	4
24-26	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	3
27-31	Тактика игры	5
32-34	Физическая подготовка	3
Итого:		34

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Футбол (34 часа)		
1	История футбола	1
2	Передвижения и остановки	1
3-6	Удары по мячу	4
7-10	Остановка мяча	4
11-14	Ведение мяча и обводка	4
15-17	Отбор мяча	3
18-19	Вбрасывание мяча	2
20-23	Игра вратаря	4
24-26	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	3
27-31	Тактика игры	5
32-34	Физическая подготовка	3
Итого:		34

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Футбол (34 часа)		
1	История футбола	1
2	Передвижения и остановки	1
3-6	Удары по мячу	4
7-10	Остановка мяча	4
11-14	Ведение мяча и обводка	4
15-17	Отбор мяча	3
18-19	Вбрасывание мяча	2
20-23	Игра вратаря	4
24-26	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	3
27-31	Тактика игры	5
32-34	Физическая подготовка	3

Итого:	34
--------	-----------

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Футбол (34 часа)		
1	История футбола	1
2	Передвижения и остановки	1
3-6	Удары по мячу	4
7-10	Остановка мяча	4
11-14	Ведение мяча и обводка	4
15-17	Отбор мяча	3
18-19	Вбрасывание мяча	2
20-23	Игра вратаря	4
24-26	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	3
27-31	Тактика игры	5
32-34	Физическая подготовка	3
Итого:		34

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Футбол (34 часа)		
1	История футбола	1
2	Передвижения и остановки	1
3-6	Удары по мячу	4
7-10	Остановка мяча	4
11-14	Ведение мяча и обводка	4
15-17	Отбор мяча	3
18-19	Вбрасывание мяча	2
20-23	Игра вратаря	4
24-26	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	3
27-31	Тактика игры	5
32-34	Физическая подготовка	3
Итого:		34