



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55
620016 г.Екатеринбург, пос.Совхозный, ул.Городская, 2-б**

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
МБОУ - СОШ № 55
30 августа 2023 г.
Протокол № 1



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 5-6 класс
Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Срок реализации – 1 год

Направления развития личности: спортивно-оздоровительное.

Форма реализации курса – спортивная секция.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-6 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, концепцией физического воспитания, учебной программой и 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.

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).

1.1. Личностные планируемые 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.

1.2. Метапредметные планируемые 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.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"> - самоопределение; - самообразование. 	<ul style="list-style-type: none"> - соотнесение известного и неизвестного; - планирование; - оценка; - способность к волевому усилию. 	<ul style="list-style-type: none"> - формулирование цели; - выделение необходимой информации; - структурирование; - выбор эффективных способов решения задачи; - рефлексия; - анализ и синтез; - сравнение; - классификация; - действия постановки и решения проблемы. 	<ul style="list-style-type: none"> - строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; - постановка вопроса; - 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и основных видов деятельности.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.*

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

Передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Перестрелка»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Неудобный бросок».

Формы организации - тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

Виды деятельности Разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема	Содержание	Кол-во часов
ОФП (3 часа)			
1.	ОФП. Бег.	Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий.	3
Баскетбол (14 часов)			
2.	Стойки и перемещения.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
3.	Остановки баскетболиста.		1
4.	Передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1
5.	Ловля мяча.		1

6.	Ведение мяча.	Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
7.	Броски в кольцо.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1
8.	Игра в защите.	Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2
9.	Игра в нападении.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2
10.	Тестирование.	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.	1
11.	Игра. Участие в соревнованиях.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.	3
ОФП (3 часа)			
12.	ОФП. Бег и прыжки.	Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку.	3
Волейбол (14 часов)			
13.	Закрепление техники передачи.	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	2
14.	Индивидуальные тактические действия в защите.	Индивидуальные тактические действия в защите.	4
15.	Верхняя прямая подача.	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2
16.	Закрепление	Прием мяча. Прием подачи.	2

	е техники приема мяча с подачи.		
17.	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	4
ОФП (1 час)			
18.	ОФП. Прыжки (контроль).	Прыжок с мета и в высоту с разбега.	1

Список литературы

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 2010г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2011 год.
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 в детско-юношеских 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. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.-61с.-(Стандарты второго поколения).
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.