

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода

МАОУ "Гимназия "Новоскул"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
физической культуры, ОБЖ

_____ Е.В. Кузнецова

Протокол МО от 28.08.2023
№1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ Т.В. Шульцева

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ И.А. Шалимо

28.08.2023 Протокол педагогического
совета от 30.08.2023 №1

Приказ от 30.08.2023 № 210-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивные игры и соревнования»

для обучающихся 5-9 классов

**Великий Новгород
2023**

Пояснительная записка

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

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры и соревнования» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование;
- содержание программы;
- список литературы.

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры и соревнования» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Целью программы внеурочной деятельности «Спортивные игры и соревнования» является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и

совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных и подвижных игр как средство активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- повышение уровня соревновательной деятельности;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки:

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.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры и соревнования» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год).

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

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).

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;
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

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

- 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;

- организовывать и проводить со сверстниками игры с разной целевой направленностью;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

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;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

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	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка

		7.Сравнение	вопросов
		8.Классификации	3.Разрешение
		9.Действия постановки и решения проблемы	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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний и техника безопасности.	В процессе занятий
2	Овладение организаторскими умениями.	В процессе занятий
3	Баскетбол	8ч
4	Волейбол	8ч
5	Контрольные игры и соревнования.	16ч
6	Тестирование двигательных способностей.	2ч
	ИТОГО	34 ч

**Поурочно-тематическое планирование
по программе внеурочной деятельности
«Спортивные игры и соревнования»**

№	Темы занятий	Т/П
1	Техника безопасности при проведении спортивных игр и соревнований. Эстафеты «Весёлые старты». Комплексное развитие двигательных способностей.	
2	Соревнования по лёгкой атлетике по бегу на короткие и длинные дистанции. Правила и организация соревнований. Развитие скоростных способностей, выносливости.	
3	Соревнования по лёгкой атлетике по прыжкам в длину с разбега. Помощь в судействе. Развитие скоростно-силовых способностей.	
4	Соревнования по лёгкой атлетике по метанию мяча на дальность с разбега. Помощь в судействе. Развитие скоростно-силовых способностей.	
5	Баскетбол. Закрепление и совершенствование полученных навыков на уроках физической культуры. Основные правила и приёмы игры в баскетбол. Терминология.	
6	Выполнение технических приёмов: передвижения, остановки, повороты, стойки. Игровые задания на ограниченных площадках с ограниченным количеством игроков.	
7	Выполнение технических приёмов: передача и ловля мяча в различных построениях. Игровые задания на ограниченных площадках с ограниченным количеством игроков.	
8	Соревнования по игре в баскетбол по упрощённым правилам. Правила и организация соревнований. Комплектование команды.	
9	Выполнение технических приёмов: ведение мяча различными способами. Игры на совершенствование техники ведения баскетбольного мяча: «Гонка мячей по кругу», «Завладей мячом».	
10	Выполнение технических приёмов: броски мяча в кольцо с места, после ведения, ловли. Игры на совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и после ведения: «Тридцать три», «Снайперы».	
11	Совершенствовать командные тактические действия в нападении. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч»	
12	Совершенствовать командные тактические действия в защите. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини-баскетбол».	
13	Овладение организаторскими умениями: организация и проведение игр и игровых заданий по баскетболу. Игра «Стритбол».	
14	Соревнования по игре в баскетбол по упрощённым правилам. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе.	
15	Соревнования по игре в баскетбол по упрощённым правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
16	Тестирование двигательных способностей. Выполнение нормативов комплекса ГТО.	
17	Волейбол. Закрепление и совершенствование полученных навыков на уроках физической культуры. Основные правила и приёмы игры в волейбол. Терминология.	
18	Выполнение технических приёмов: перемещения в стойке, действия без мяча и с мячом. Игровые задания на ограниченных площадках с ограниченным количеством игроков.	
19	Выполнение технических приёмов: передачи мяча различными способами на месте и в движении. Игровые задания на ограниченных площадках с ограниченным количеством игроков.	
20	Соревнования по игре в волейбол по упрощённым правилам. Правила и организация соревнований. Комплектование команды.	
21	Выполнение технических приёмов: подачи мяча различными способами. Игровые задания на совершенствование техники подачи и приёма подачи волейбольного мяча.	
22	Выполнение технических приёмов: нападающий удар и блокирование нападающего удара. Игровые задания на ограниченных площадках с ограниченным количеством игроков.	
23	Соревнования по игре в волейбол по упрощённым правилам. Подготовка места	

	проведения игры. Помощь в судействе.	
24	Совершенствовать командные тактические действия в нападении. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини-волейбол».	
25	Совершенствовать командные тактические действия в защите. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини-волейбол».	
26	Соревнования по игре в волейбол по упрощенным правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
27	Овладение организаторскими умениями: организация и проведение игр и игровых заданий по волейболу. Игра «Пионербол».	
28	Эстафеты «Весёлые старты». Комплексное развитие двигательных способностей.	
29	Соревнования по игре «Перестрелка». Комплексное развитие двигательных способностей.	
30	Соревнования по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных». Правила и организация соревнований.	
31	Соревнования по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных». Помощь в судействе.	
32	Соревнования по русской народной игре «Лапта». Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей.	
33	Тестирование двигательных способностей. Выполнение нормативов комплекса ГТО.	
34	Контрольные игры и соревнования по выбору.	

Содержание программы

Основы знаний

Основные правила игры в баскетбол, волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при проведении спортивных игр и соревнований. Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация соревнований.

Овладение организаторскими умениями

Комплектование команды. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых заданий.

Баскетбол

Закрепление и совершенствование полученных навыков на уроках физической культуры. Выполнение технических приёмов: передвижения, остановки, повороты, стойки; ведение мяча различными способами; передача и ловля мяча в различных построениях; броски мяча в кольцо с места, после ведения, ловли.

Игры на совершенствование техники ведения баскетбольного мяча: «Гонка мячей по кругу», «Завладей мячом». Игры на совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и после ведения: «Тридцать три», «Снайперы».

Совершенствовать командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини-баскетбол», «Борьба за мяч». Игровые задания на ограниченных площадках с ограниченным количеством игроков. Игра «Стритбол».

Волейбол.

Закрепление и совершенствование полученных навыков на уроках физической культуры. Выполнение технических приёмов: перемещения в стойке, действия без мяча и с мячом; передачи мяча различными способами на месте и в движении; подачи мяча различными способами; приём мяча после подачи; нападающий удар и блокирование нападающего удара.

Совершенствовать командные тактические действия в нападении и защите. Игровые задания на совершенствование техники приёма и передачи волейбольного мяча. Игровые задания на совершенствование техники подачи и приёма подачи волейбольного мяча. Игра «Пионербол».

Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини-волейбол». Игровые задания на ограниченных площадках с ограниченным количеством игроков.

Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по лёгкой атлетике по бегу, прыжкам, метаниям. Легкоатлетическое многоборье «Шиповка юных». Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.

Соревнования по подвижной игре «Перестрелка», русской народной игре «Лапта». Эстафеты «Весёлые старты». Комплексное развитие двигательных способностей.

Соревнования по игре в баскетбол по упрощённым правилам (5-6 кл), игра по правилам баскетбола (7-8 кл). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Соревнования по игре в волейбол по упрощённым правилам (5-6 кл) и игра в волейбол по правилам (7-8кл). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Тестирование двигательных способностей (выполнение нормативов комплекса ГТО)

Прыжок в длину с места. Поднимание туловища (пресс) за 1 мин. Наклон вперёд из положения стоя (гибкость). Сгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 3x10.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, волейбольные.
5. Скакалка гимнастическая.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
9. Рулетка измерительная.
10. Щит баскетбольный тренировочный.
11. Сетка для переноса и хранения мячей.
12. Волейбольная сетка универсальная.
13. Мячи набивные.
14. Аптечка.
15. Мяч малый (теннисный).
16. Эстафетная палочка.
17. Обручи.
18. Ракетки для игры в бадминтон.
19. Мячи для метания.
20. Секундомер

Пришкольный стадион (площадка):

1. Площадка
2. Площадка игровая волейбольная.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.

3. Разработки игр.

Список литературы

1. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.: Метод. Пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. 176 с.
2. Родиченко В.С. «Твой олимпийский учебник»: Учеб. Пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144с.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю. А.Копылов «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов»: Пособие для учителя. М.: Просвещение , 1997. – 192с.
4. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
5. 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).
6. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
7. Интернет- ресурсы.