

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики

Шумерлинский муниципальный округ

МАОУ "Ходарская СОШ им. И.Н. Ульянова"

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Ф. Е. Петрова
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

З. В. Макарова
Приказ №270/1-ОД от «30»
08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности

«Игровые виды спорта»

Ходары 2023

Пояснительная записка

Игровые виды спорта таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры.

Наиболее ярко соответствие занятий игровыми видами спорта возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. У занимающихся формируются нравственные и волевые качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм, настойчивость, аккуратность, трудолюбие. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентацию на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;

- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы проведения занятий**: лекции, беседы, тренировочные занятия, тестирования.

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на один обучения. Объём программы 68часов (2 занятия в неделю по 1 часу).

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительное направление.

Планируемые результаты освоения программы.

1. Личностные:

- 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.

2. Метапредметные:

- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

3. Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Виды деятельности:

Учат и строго выполняют правила по технике безопасности. Углубляют и закрепляют знания о гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви. Совершенствуют умения правильно одеваться в соответствии с видом занятий и погодными условиями. Получают знания о правильном дыхании, о способах самоконтроля, учатся правильно измерять пульс и регулировать нагрузку, применяют приобретенные знания для обеспечения своей двигательной активности.

Разучивают, совершенствуют и демонстрируют навыки передвижений с мячом и без мяча, применяют сочетание технических приемов. Демонстрируют изученные приемы во время учебных игр, соревнований.

Разучивают, совершенствуют и применяют в игре тактические приемы в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные).

Приобретают навыки в оценке своих двигательных способностей, разбирают и исправляют технические и тактические ошибки. Приобретают навыки тактичного и дружелюбного общения со сверстниками, взаимопонимания и взаимопомощи.

Для закрепления учебного материала по каждому разделу проводятся товарищеские встречи с обучающимися других школ.

Содержание занятий

Основы знаний о физкультурной деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Активный и пассивный отдых, как средство

восстановления активной деятельности организма. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.

Способы физкультурной деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества:

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью. прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы;

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; «кроссовый» бег; игра в баскетбол, футбол с увеличивающимся временем игры;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Специальная подготовка

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, волейболу, футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча.**
- **Упражнения с мячом.**
- **Тактические действия:** групповые, командные, индивидуальные - в защите, в нападении

- **Спортивные игры:** баскетбол, волейбол, футбол.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
<i>Теоретические занятия</i>				
1.	Правила безопасности на занятиях.		В процессе занятий	
2.	<p>Основные правила игры в баскетбол, волейбол.</p> <p>Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.</p> <p>Характеристика физических качеств. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.</p> <p>Активный и пассивный отдых, как средство восстановления активной деятельности организма.</p>		В процессе занятий	
<i>Практические занятия</i>				
Баскетбол.		24 ч		
<p>Техническая подготовка.</p> <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Учебные игры и соревнования</p>				
Волейбол.		24ч.		
<p>Техническая подготовка.</p> <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Учебные игры и соревнования.</p>				
Футбол.		200ч.		
<p>Техническая подготовка.</p> <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Учебные игры и соревнования.</p>				

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п.	Тема занятий	Количество часов в неделю	Дата
1.	Баскетбол. Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра». «Гигиенические основы занятий физическими упражнениями».	2	
2.	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Техника игры: перемещение игрока, ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	2	
3.	Баскетбол. Техника игры: передача мяча из-за головы, от груди. Бросок в корзину со штрафной линии. Правила игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	2	
4.	Баскетбол. Ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с б/большим мячом. Вводное тестирование физических способностей.	2	
5.	Баскетбол. Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении. Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки. Учебные игры в баскетбол 3х3	2	
6.	Баскетбол. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину. Повороты на месте. Двусторонняя игра.	2	
7.	Баскетбол. Техника: бросок в кольцо с 3-х очковой линии. Обучение отвлекающим действиям-финтам. Двусторонняя игра. Характеристика физических качеств – терет. сведения.	2	
8.	Баскетбол. Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча. Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча). Двусторонняя игра.	2	
9.	Баскетбол. Общая физическая подготовка учащихся. Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач. Двусторонняя игра.	2	
10.	Баскетбол. Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения. Двусторонняя игра.	2	
11.	Баскетбол. Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину. Двусторонняя игра и самоанализ.	2	

12.	Баскетбол. Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Двусторонняя игра.	2	
13.	Волейбол. Правила техники безопасности. Техника перемещений. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижная игра.	2	
14.	Волейбол. Правила игры. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	2	
15.	Волейбол. Верхняя прямая подача. Приём подачи. Двусторонняя игра. Лекция – презентация на тему «Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания».	2	
16.	Волейбол. Передача мяча сверху в прыжке. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра.	2	
17.	Волейбол. Передача мяча сверху в прыжке. Нападающий удар. Двусторонняя игра.	2	
18.	Волейбол. Нападающий удар с передачи. Блокирование (одиночное).	2	
19.	Волейбол. Нападающий удар с передачи. Блокирование (групповое).	2	
20.	Волейбол. Тактические действия – передача мяча из зоны защиты в зону нападения.	2	
21.	Волейбол. Совершенствование техники передач. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	
22.	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	2	
23.	Волейбол. Групповые тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	2	
24.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.	2	
25.	Футбол. Правила техники безопасности. Техника перемещений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	2	
26.	Футбол. Удары по мячу серединой подъёма стопы, носком, серединой лба (на месте). Активный и пассивный отдых, как средство восстановления активной деятельности организма - теорет. сведения.	2	
27.	Футбол. Правила игры. Вбрасывание мяча. Способы владения мячом. Учебная игра.	2	
28.	Футбол. Правила судейства. Удары по летящему мячу и способы его	2	

	остановки.		
29.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники.	2	
30.	Футбол. Обманные движения (финты). Двусторонняя игра.	2	
31.	Футбол. Отбор мяча подкатом. Двусторонняя игра. Итоговое тестирование физических и технических способностей.	2	
32.	Футбол. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
33.	Футбол. Групповые тактические действия в нападении и защите.	2	
34.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	

Механизм отслеживания результатов:

Начало года

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	9,2	9,8	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

Конец года.

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3

Бег 60 метров, (сек)	8.2	8.8	9.4	9.4	9.9	10.4
6 – минутный бег, (м)	1450	1300	1050	1250	1150	850
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	21	15	6

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение
Материально-техническое обеспечение занятий

- Баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи
- Набивные мячи
- Гимнастические скамейки
- Секундомеры
- Скакалки
- Гантели
- Видеозаписи
- Печатная продукция

Список используемой литературы

1. Кузнецов В.С.

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. «Просвещение», 2013.-112с.

1. Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность/авт.-сост. Е.П.Колганова[и др.]-Волгоград: Учитель, 2013.-255с.
2. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. В. И.Лях .-М. «Просвящение», 2012.-160с.

3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. -М. «Просвещение», 2013.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, -М. «Просвещение», 2013