

Автономное муниципальное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №4»



Утверждено

В.Н. Яковлева

Приказ №102 от 20.06.2024

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры» (8 класс)**

**физкультурно- спортивной направленности**

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся: 13 - 14 лет

Автор-составитель: Воронина Наталья Алексеевна,  
учитель физической культуры

д. Новое Рахино

2024г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Внеурочная общеразвивающая программа «Спортивные игры » составлена **на основании:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015 года № 996-р;
- Проекта концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726 – р);
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарных правил СП 2.4.3638 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанных Министерством образования и науки РФ (письмо от 18.11.2015 № 09 – 3242).

Внеурочная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры » имеет **физкультурно – спортивную** направленность.

**Новизна программы** – заключается в том что она предусматривает более обширное изучение спортивных игр в учебных группах. В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные упражнения для закрепления элементов спортивных игр.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в данную секцию, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличии от урока, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, волейбол, футбол.

**Целесообразность программы** - в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивными играми занимающимися для успешного участия в соревнованиях и формирования здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями. Внеурочная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 13 до 14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Объем программы, срок освоения.** Программа рассчитана на 34 часа, сроком освоения 1 год обучения.

**Форма обучения** - очная

**Уровень программы** – базовый

**Форма реализации** – традиционная, может применяться дистанционное обучение в период сложной эпидемиологической обстановки.

**Организационные формы обучения** – занятия проводятся всем составом, по группам и индивидуально. Группа формируется из обучающихся одного возраста.

**Режим занятий** – занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Час – 45 минут.

## 1.2. Цели и задачи.

**Цель** – создание условий для всестороннего физического развития обучающихся путем вовлечения их в двигательную деятельность в объединении «Спортивные игры».

В процессе работы по изучению спортивных игр решаются следующие задачи:

- воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни
- развитие духовных и физических качеств личности
- освоение знаний по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья
- формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований.

## 1.3. Содержание программы Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I	Баскетбол	13	1	12	
1	Правила по технике		1		беседа

	безопасности на занятиях спортивных игр.			
2	Ведение мяча. Упражнения на координацию движений.		1	выполнение технических приемов
3	Передачи мяча.		1	Выполнение технических приемов
4	Ведение мяча. Учебная игра.		1	учебная игра
5	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.		1	Выполнение технических приемов
6	Бросок мяча.		1	Тестирование
7	Ведение мяча. Упражнения с мячом.		1	Выполнение технических приемов
8	Ведение мяча. Учебная игра.		1	Учебная игра
9	Передвижение, броски в кольцо.		1	Выполнение технических приемов
10	Вырывание, выбивание мяча, броски в кольцо.		1	Выполнение технических приемов
11	Игровое занятие.		1	соревнование
12	Ведение, передачи, броски мяча.		1	Выполнение технических приемов
13	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра.		1	Учебная игра
<b>II</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
14	Правила по технике безопасности на занятиях волейболом. Историческая справка.		1	беседа
15	Стойка игрока. Упражнения на координацию движений.		1	выполнение технических приемов
16	Перемещения в стойке. Упражнения с волейбольным мячом.		1	выполнение технических приемов
17	Сочетания способов перемещений. Игровое занятие		1	Выполнение технических приемов
18	Верхняя передача мяча над		1	сдача

	собой и у стены.			нормативов
<b>19</b>	Игровое занятие.		<b>1</b>	учебная игра
<b>20</b>	Нижняя прямая подача с середины площадки. Учебная игра.		<b>1</b>	Учебная игра
<b>21</b>	Нижняя передача мяча над собой, у стены, в парах. Учебная игра.		<b>1</b>	Сдача нормативов
<b>22</b>	Приём мяча с подачи у стены. Учебная игра.		<b>1</b>	Выполнение технических приемов
<b>23</b>	Прямой нападающий удар.	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	Выполнение технических приемов, беседа
<b>24</b>	Прямой нападающий удар. Учебная игра.		<b>1</b>	Учебная игра
<b>25</b>	Тактические действия в волейболе. Нападающий удар.		<b>1</b>	Выполнение технических и тактических приемов
<b>26</b>	Техника и обучение блоку в волейболе.	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	Беседа, выполнение технических приемов
<b>27</b>	Повторение техники блока в волейболе. Учебная игра.		<b>1</b>	Выполнение технических приемов
<b>III</b>	<b>Футбол</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>28</b>	Правила по технике безопасности при занятиях футболом. Удары по мячу.		<b>1</b>	беседа
<b>29</b>	Ведение мяча. Учебная игра.		<b>1</b>	выполнение технических приемов
<b>30</b>	Удары по мячу. Тактика игры.		<b>1</b>	выполнение технических приемов
<b>31</b>	Техника перемещения и владения мячом. Остановка мяча		<b>1</b>	выполнение технических приемов
<b>32</b>	Действия игроков в нападении и защите.		<b>1</b>	Выполнение технических приемов

<b>33</b>	Комбинации из основных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>1</b>	Выполнение технических приемов
<b>34</b>	Учебная игра в футбол.	<b>1</b>	соревнование

## Содержание учебного плана

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Баскетбол**

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча, ловля и передача мяча, бросок в корзину. Финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, заслоны. Игра «10 передач». Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите. Передачи мяча двумя руками от груди, учебная игра в стритбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.

#### **Волейбол**

Стойки с перемещениями и исходными положениями. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Передача мяча на точность после перемещения. Тактика верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу. Учебная игра с заданиями. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Нападающий удар. Блок в волейболе. Игра в волейбол.

#### **Футбол**

Понятие футбол. Правила игры. Техника владения мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.

Тактическая игра в нападении и защите. Игра в футбол.

### **1.4. Планируемые результаты**

В результате изучения спортивных игр учащийся должен знать правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций и уметь выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивной игры, уметь судить соревнования.

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** 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.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 01 сентября 2021 г.</li> </ul>
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность учебной недели	Пятидневная рабочая неделя, с двумя выходными днями
Режим работы	Учебные занятия проводятся с 15.00 до 15.45
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут.
Основные формы образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;</li> <li>• Тестирование;</li> <li>• Участие в соревнованиях, матчевых встречах, турнирах, учебно-тренировочных сборах;</li> <li>• Летние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха, оздоровления и занятости в каникулярное время;</li> <li>• Семинары, зачёты, контрольные старты и другие методы современных средств обучения.</li> </ul>
Периодичность контрольно-переводных испытаний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начальные - сентябрь ;</li> <li>• Промежуточные - апрель/май.</li> </ul>

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал – 1 шт.

Спортивная площадка – 1 шт.

Волейбольный мяч – 8 шт.

Баскетбольный мяч – 8 шт.

Футбольный мяч – 2 шт.



## Информационное обеспечение

<http://www.lib.tsu.ru/win/dokument/spravoch/sport.pdf>

[https://library.narfu.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=478&Itemid=564&lang=ru](https://library.narfu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=478&Itemid=564&lang=ru)

## Кадровое обеспечение

Учитель физической культуры

### 2.3. Формы аттестации

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
- выполнение технических приемов
- участие в соревнованиях
- оказание помощи в судействе
- тестирование
- учебная игра
- презентация

### 2.4. Методическое обеспечение

#### Применяемые технологии:

- технология личностно-ориентированного образования;
- здоровые берегающие технологии;
- информационно-коммуникационные;
- игровые.

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта обучающихся:

#### 1) По источнику передачи и восприятия знаний:

- словесные (рассказ, беседа, инструктаж, поощрение);
- наглядные (демонстрация пособий, иллюстративного материала, образцов, слайдовых презентаций),
- практические (выполнение упражнений)

#### 2) По характеру познавательной деятельности:

- Репродуктивный метод (демонстрация изделий, иллюстраций, работа по образцам);
- Частично-поисковый (эвристический), часть знаний сообщает педагог, часть учащиеся добывают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы или разрешая проблемные задания.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Методы обучения.** Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий

Практические методы:

- метод упражнений (многократное повторение движений)
- метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков)

### **1. Общие рекомендации по построению занятий**

Занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебных тренировочных занятиях идёт не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия могут проводиться в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих или турниры-прикидки с участием более подготовленных с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. С их помощью удаётся формировать соревновательный опыт.

Тренировочное занятие состоит из трёх частей: **вводно-подготовительной, основной, заключительной**. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей **вводно-подготовительной части** (5-10 минут) является воспитание трудолюбия и сознательности, общее укрепление деятельности основных систем организма, увеличение подвижности в суставах и укрепление связочного аппарата, развитие силы, быстроты, эластичности мышц и способности расслаблять их, выработка правильной осанки. Для этого используются краткие указания воспитательного характера, упражнения на гибкость, укрепления суставов, быстроту, силу, равновесие, координацию движений и расслабление мышц. Тренировка выносливости в этой части урока достигается многочисленностью упражнений, их постепенно возрастающей трудностью, сведением до минимума простоев между упражнениями и слиянием этих упражнений в длинные серии.

Задачей **основной части** (20 - 25 минут) является воспитание и укрепление физических, моральных и волевых качеств, обучение технике игр и применение её в разнообразных усложнённых условиях.

Начинать обучение каждому приёму следует с показа. Показывать приём нужно чётко и быстро. После этого необходимо объяснить отдельно наиболее характерные детали данного приёма и в заключение продемонстрировать приём слитно. Когда задание дано и пары начинают отработку приёма, следует делать соответствующие указания каждому обучающемуся. Надо приучать обучающихся, после каждого проведённого приёма, анализировать свои движения и запоминать наиболее удачные из них. Перед началом нужно давать обучающимся тактические задачи, а по окончании делать подробный разбор с указанием положительных действий и допущенных ошибок. Во время отработки приёмов педагог должен давать указания, направленные не только на улучшение техники и тактики игры, но и на их безопасность и соблюдение тактичного отношения друг к другу. Проявление всякого рода нетактичных поступков, грубости и небрежности по отношению к товарищам на занятиях должно немедленно пресекаться с соответствующим внушением.

Задачи **заключительной части** (5-10 минут): восстановление дыхания и кровообращения, подведение итогов урока, воспитание моральных и волевых качеств, решение организационных вопросов. В этой части урока педагог использует медленную ходьбу, упражнения на расслабление, самомассаж, проводит разбор занятия, беседы воспитательного характера и по правилам соревнований, делает какие-либо сообщения.

### **3. Список литературы**

**Для педагога:** 1. Железняк Ю.Д. и др. Спортивные игры: техника, тактика обучения. Москва. Академия 2001 г.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Москва. Владос, 2001 г.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл., Москва. Просвещение, 2002 г.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Уч 8-9 класс. Москва .Просвещение. 2006

5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физкультуры. Москва. Физкул. и спорт. 2000 г.

6. Под.ред. Виленского Физическая культура. Уч. 5-7 класс, Москва, Просвещение.2006 г

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. Академия. 2001г.

#### **Для обучающихся:**

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. Физическая культура. 8 -9 класс, г. Москва, Просвещение, 1997 г.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 класс, г. Москва. Просвещение 2006
3. Оинума С. Уроки волейбола. Москва. Физкультура и спорт. 1985 г.
4. Под. ред. Виленского Физическая культура. 5-7 кл., Москва. Просвещение. 2006 г.
5. И.М.Коротков; «Подвижные игры», 2005г.