

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №549 с углубленным изучением английского языка
Красносельского района Санкт-Петербурга
198328, Россия, Санкт-Петербург, ул. Маршала Захарова, дом 28, литер А.
Тел/факс (812) 246-20-50 E-mail: school549.spb@yandex.ru

Приложение № 2 к основной образовательной программе основного общего образования (ООП ООО)

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 549

Протокол № 12 от "16" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 183-од от "16" июня 2022
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для 5 классов

Составитель: Марусич Артем Борисович

Санкт-Петербург
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика программы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями федерального среднего общего образования и основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ № 549, реализуется очно путем непосредственного взаимодействия учителя с обучающимися, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение). Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов 34 на реализацию курса отводится 1 час в неделю. В каждом классе занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению.

Целью программы является развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

1. Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
2. Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
3. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
4. Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
5. Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
6. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
7. Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

1.3. Учебно-методические пособия

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г., -96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной,

Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X

3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;

4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.

5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)

6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.

7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).

8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).

9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;

10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.

11. ФГОС 2 поколения

12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

(Списки учебников и учебно-методических пособий составляются в алфавитном порядке по фамилиям первых авторов. После каждого наименования печатного издания обязательно указываются издательство и год издания (в соответствии с ГОСТом). При составлении учитывается наличие результатов экспертизы учебных и учебно-методических изданий).

Образовательные Интернет-ресурсы

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>

Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>

Учебное оборудование

1. Спортивный инвентарь
2. Учебники
3. Компьютер

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности направлена на достижение следующих образовательных результатов:

• Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности.

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Спортивные игры», являются:

- 1) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- 2) проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 3) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 4) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 6) усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

• **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к решению этих задач, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- 1) умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 3) умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- 4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- 1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- 2) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- 1) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- 2) умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 3) умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 4) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

5) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

• Предметные результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 1) планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 2) излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 3) представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 4) измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 5) оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 6) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- 7) бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 8) организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 9) характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 10) взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 11) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 12) подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 13) находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 14) выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 15) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 16) применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса «Спортивные игры» состоит из разделов: «Теоретическая подготовка», «Физическая подготовка», «Технико - тактическая подготовка» и «Сдача контрольных нормативов и участие в различных турнирах».

Формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий: беседы, практические, теоретические, самостоятельные занятия.

Формы подведения итогов: соревнования, тестирование.

Содержание программы.

«Теоретическая подготовка» знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности.

В разделе **«Физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Строчные упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Раздел **«Тактическая подготовка».**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие

отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

В разделе «**Техника и тактика игры**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Раздел «Технико - тактическая подготовка».

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Раздел «Сдача контрольных нормативов и участие в различных турнирах».

В конце обучения, учащиеся сдают контрольные нормативы, знают правила игры и принимают участие в турнирах и соревнованиях.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на спортивных играх. Стойка и передвижения и остановки в баскетболе.	1
2	Обучение ведению баскетбольного мяча. Передачи баскетбольного мяча	1

3	Передачи баскетбольного мяча в парах. Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1
4	Передачи баскетбольного мяча в парах. Передачи баскетбольного мяча в тройках	1
5	Передачи баскетбольного мяча в движении. Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1
6	Круговая тренировка. Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления	1
7	Вырывание и выбивание мяча. Броски со средней дистанции.	1
8	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
9	Технико-тактические действия в обороне и нападении.	1
10	Технико-тактические действия в обороне и нападении.	1
11	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.	1
12	Учебные игры	1
13	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.	1
14	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	1
15	Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении	1
16	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра.	1
17	Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.	1
18	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	1
19	Остановки разной стороной стопы и передачи мяча. Игры 3х3.	1
20	Передачи в движении. Удары по неподвижному мячу. Игры 3х3, 4х4.	1
21	Тактические действия в защите и в нападении. Игра.	1
22	Тактические действия в защите и в нападении. Игра.	1
23	Учебные игры.	1
24	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол. Правила игры	1
25	Стойки, передвижения в волейболе. Нижняя и верхняя передача мяча. Эстафеты.	1
26	Стойки, передвижения в волейболе. Нижняя и верхняя передача мяча. Эстафеты.	1
27	Стойки, передвижения в волейболе. Нижняя и верхняя передача мяча. Игры по упрощенным правилам.	1

28	Стойки, передвижения в волейболе. Нижняя и верхняя передача мяча. Игры по упрощенным правилам.	1
29	Нижняя прямая и верхняя прямая подача в волейболе. Игры по упрощенным правилам.	1
30	Верхняя и нижняя передача мяча в тройках на месте и в движении. Игры по упрощенным правилам.	1
31	Атакующий удар. Совершенствовать стойку игрока в волейболе. Игры с заданиями.	1
32	Атакующий удар. Совершенствовать стойку игрока в волейболе. Игры с заданиями.	1
33	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
34	Учебно-тренировочная игра в волейбол	1
	Всего часов	34