

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области


Управление образования Администрации

Удомельского городского округа

МБОУ Брусовская СОШ


РАССМОТРЕНО

**ШМО Классных
руководителей**


Яковлева Е.А..
приказ №1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по ВР**


Яковлева Е.А..
приказ №1 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора


Горчакова С.В.
приказ №75 от «31» августа
2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
для обучающихся 5-6 класса
« Курс на спорт»
в соответствии с ФГОС III поколения**

Составитель:
Учитель ОБЖ МБОУ «Брусовская СОШ»
Соколова Н.В.

Брусово
2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа кружка рассчитана на обучающихся 5-6 класса. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение обещающими контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчёта 34 часа в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 4 часа, на практические занятия отведено 30 часов. На занятиях сообщают основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр. Теоретический и практический материалы программы предусматривает региональную составляющую, что позволяет обучающимся, более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся 5-6 класса овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений,

организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния пятиклассников.

Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.
2. Методика обучения техники игры.
3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
4. Судейство в спортивных играх

Цели и задачи дисциплины

Цель преподавания спортивно-оздоровительного практикума:

Обучить пятиклассников основным приёмам техники игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, пионербол, ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучить правилам игры. Научить использовать спортивные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины школьники должны:

Знать:

- правила игры, основные приёмы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие, индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

Уметь:

- _ выполнять основные приёмы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности.

Для обучающихся, посещающих кружок первый год, ставятся **частные задачи:** укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

Учебно-тематический план

«Курс на спорт»

5-6 класс

№ п/п	дата	Наименование раздела	Наименование темы занятий
1		Пионербол 6 часов	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.
2			Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
3			Прямой нападающий «удар» через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.
4			Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.
5-6			Учебная игра в пионербол.
7			Волейбол 11 часов
8		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».	
9		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачи мяча).	
10-11		Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол.	
12		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	

13-14			Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6, 3, 2. Учебная игра по упрощенным правилам.
15			Приём мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
16			Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, приём мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.
17			Групповые упражнения в приёме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.
18		Баскетбол 10 Часов	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча, броски в корзину.
19-20			Ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в корзину.
21			Передвижения, броски, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач»
22			Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
23			Передача мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.
24-25			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам
26			Эстафета с элементами баскетбола.
27-28			Бадминтон 7 часов
29-30		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	

31-32			Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.
33			Соревнования и эстафеты и применением элементов бадминтона.
34			Повторение правил пройденных игр, соревнования по наиболее понравившимся играм.

**Учебно-тематический план
«Спортивные игры»
6 класс**

№ п/п	дата	Наименование раздела	Наименование темы занятий
1		Пионербол 6 часов	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.
2			Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
3			Прямой нападающий «удар» через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.
4			Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.
5- 6			Учебная игра в пионербол.
7			Волейбол 11 часов
8		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».	
9		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачи мяча).	
10-11		Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол.	
12		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	
13-			

14			Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6, 3, 2. Учебная игра по упрощенным правилам.
15			Приём мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
16			Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, приём мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.
17			Групповые упражнения в приёме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.
18		Баскетбол 10 Часов	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча, броски в корзину.
19-20			Ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в корзину.
21			Передвижения, броски, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач»
22			Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
23			Передача мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.
24			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам
25			Эстафета с элементами баскетбола.
26-27			Бадминтон 7 часов
28-29		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	
30-32		Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в	

			зону. Учебная игра.
33			Соревнования и эстафеты и применением элементов бадминтона.
34-35			Повторение правил пройденных игр, соревнования по наиболее понравившимся играм.

Содержание программы внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: основные теоретические понятия	Практика: Применение содержания деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - история возникновения игры. - правила игры. - организация и проведение соревнований - инструктаж по Т.Б. на занятиях баскетболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - перемещения, остановки, повороты. - бег с изменением скорости, направления. - ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. - броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. - то же со средней дистанции. - ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением. - сочетание изученных приёмов и применение их в 	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, Скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			<p>игре 1×2, 2×2, 2×3, 3×3.</p> <p>-</p> <p>индивидуальные действия в нападении и в защите, выбивание и вырывание мяча,</p> <p>- держание игрока без мяча и с мячом.</p> <p>- сочетание изученных приёмов и применение их в игре.</p>		
2	Пионербол	<p>- история возникновения игры.</p> <p>- правила игры.</p> <p>- организация и проведение соревнований</p> <p>- инструктаж по Т.Б. на занятиях пионерболом</p>	<p>- ОФП</p> <p>- СФП</p> <p>- обучение технике нападения.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>- техника защиты.</p> <p>- игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.</p> <p>- учебная игра.</p>	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
3	Волейбол	<p>- история возникновения игры.</p> <p>- правила игры.</p> <p>- организация и проведение соревнований</p>	<p>- ОФП</p> <p>- СФП</p> <p>- обучение технике нападения:</p> <p>а) стойки, перемещения;</p> <p>б) передача мяча</p>	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные	Спортзал школы, спортивная площадка.

		<p>.</p> <p>- инструктаж по Т.Б. на занятиях волейболом.</p>	<p>сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;</p> <p>в) подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;</p> <p>г) нападающий удар.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>Техника защиты:</p> <p>а) стойки, перемещения;</p> <p>б) приём мяча снизу;</p> <p>в) блокирование.</p> <p>Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра.</p>	<p>мячи, набивные мячи, свисток.</p>	
--	--	--	---	--------------------------------------	--

3	Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> - история возникновения игры. - правила игры. - организация и проведение соревнований - инструктаж по Т.Б. на занятиях бадминтоном 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - обучение технике нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внешней и внутренней стороной ракетки. - Техника защиты. <p>Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.</p>	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
4	повторение	Повторение пройденного	Наиболее понравившаяся игра. соревнование		

№ п/п	дата	Наименование раздела	Наименование темы занятий
11		Пионербол 6 часов	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.
12			Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
13			Прямой нападающий «удар» через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок).

			Учебная игра.
14			Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.
15-16			Учебная игра в пионербол.
17		Волейбол 11 часов	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.
18			Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».
19			Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачи мяча).
20-21			Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в волейбол.
22			Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».
23-24			Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6, 3, 2. Учебная игра по упрощенным правилам.
25			Приём мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
26			Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, приём мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.
27			Групповые упражнения в приёме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.

1		Баскетбол 10 Часов	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча, броски в корзину.	
2-3			Ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в корзину.	
4			Передвижения, броски, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач»	
5			Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.	
6-7			Передача мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	
8-9			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам	
10			Эстафета с элементами баскетбола.	
28-29			Бадминтон 7 часов	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.
30-31				Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.
32-33				Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.
34		Соревнования и эстафеты и применением элементов бадминтона.		
35		Повторение правил пройденных игр, соревнования по наиболее понравившимся играм.		

Ожидаемый результат реализации программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах безконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и психическое здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретением школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучии других.

Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Список литературы

1. Ю.И.Портных «Спортивные игры» М. ФиС. 1975 г.
2. В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов» - М. Просвещение 2010 г.
3. Д.В.Григорьев «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор (пособие для учителей)» - М. Просвещение 2012 г.
4. И.М.Коротков «Подвижные игры» - М. Знание 1987 г.
5. А.Я.Гомельский «Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений» - М. Агенство «Фаир» 1997 г.
6. Ю.Д.Железняк «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» М. Академия 2004 г.
7. А.П.Матвеев «Физическая культура 1-11 кл. Программа для общеобразовательного учреждения» М. Дрофа 2002 г.