

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №612
Центрального района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО:
МО _____
ПРОТОКОЛ № 1
от 30.08.2023 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
к использованию на
Педагогическом совете
ПРОТОКОЛ № 1
от 30.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
_____ Трошнева Е.Н.
Приказ № 134
от 31.08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

2023-2024 учебный год

Учитель(я): Плешкова Анастасия Андреевна

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы № 612
- Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности ГБОУ школы № 612

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой, часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения. Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств: формирование чувства уважения к

культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

Теоретические знания

концепции честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;

приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол - 12 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Гандбол-8ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2.Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия

Волейбол – 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол – 4 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Планируемые результаты

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).

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.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;

- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

ученик получит возможность научиться:

- Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

ученик получит возможность научиться:

- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину), (мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

Сетка часов программного материала

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1
3	Ведение мяча	1
4-5	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок . Бросок с трех очковой зоны.	2
6-7	Игра в защите	2
8-9	Игра в нападении	2
10-11.	Игра в защите	2
12	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований.	1
Гандбол		8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5-6	Техника и тактика игры.	2
7	Игра в нападении.	1
8	Игра в защите.	1
Волейбол		10
1-2	Закрепление техники передач	2
3-4	Верхняя прямая подача	2
5-6-7	Закрепление техники приема мяча с подачи.	3
8	Нападающий удар.	1

9-10	Техника и тактика игры в волейбол.	2
Футбол		4
1	Остановка высоко летящего мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Удар по воротам. Игра в футбол, (мини-футбол)	1
4	Тактические действия игры в футбол. Игра в футбол, (мини-футбол)	1
	Всего	34

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма занятия	Планируемый результат	Продукт	Общешкольное мероприятие	Межведомственное взаимодействие
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	Совершенствовать броска мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
2	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	Научить выполнять повороты и бросок мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
3	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	Практическое занятие.	Научить выполнять повороты и бросок мяча в кольцо в прыжке. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			

4	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.	Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
5	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	Практическое занятие.	Научить выполнять штрафной бросок. Знать правила игры и жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
6	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
7	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
8	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику			

			безопасности на занятиях.			
9	Учебная игра баскетбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Составить комплекс ОРУ с мячом.		
10	Штрафной бросок.	Практическое занятие.	Научатся выполнять штрафной бросок . Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
11	Защитные действия в игре.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перехват мяча, вырывание и выбивания мяча.. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			Принять участие в районных соревнованиях.
12	Игра в баскетбол по правилам.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые тактические действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		Участие в соревнованиях стрит-бол.	
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	Научить планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать	Выполнение проекта.		

			технику безопасности на занятиях.			
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
15	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
16	Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
17	Тактика нападения.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
18	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать			

			технику безопасности на занятиях.			
20	Броски мяча по воротам с дальнего расстояния. Учебная игра в гандбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Выполнять броски в ворота с дальнего расстояния. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачи мяча и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
23	Приемы и передачи мяча.	Практическое занятие.	Научатся выполнять подачу мяча и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
24	Верхняя прямая подача мяча.	Практическое	Научатся выполнять			

		занятие.	верхнюю подачу мяча. Принимать мяч после подачи. Знать правила игры в волейбол, жесты судьи. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
25	Нападающий удар.	Практическое занятие.	Научатся выполнять нападающий удар. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнение проекта.		
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
27	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в волейбол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
28	Верхняя прямая подача мяча. Защитные действия.	Беседа. Практическое занятие.	Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику	Составить комплекс утренней гимнастики.		

			безопасности на занятиях.			
29	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
30	Защитные действия. Игра волейбол.	Практическое занятие.	Научатся техники индивидуального и группового блокирования. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			Принять участие в районных соревнованиях.
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы Пас подъёмом стопы	Беседа, практическое занятие.	Научить передачи мяча внутренней стороны стопы и подъемом стопы. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
32	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять остановку мяча подъёмом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
33	Остановка мяча бедром.	Практическое	Научатся выполнять			

	Остановка мяча под подошвой.	занятие.	остановка мяча бедром, остановка мяча под подошвой. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
34	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол. Удар по воротам	Практическое занятие.	Научатся выполнять остановку мяча подъёмом стопы и грудью. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			