

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
АМО Веневский район
МОУ "Бельковский ЦО им.В.И.Протчева"

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

Грызлова О. И.
протокол N 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Алитовская Н. Н.
приказ N 53 от «01» сентября 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«От игры к рекорду»
для 5 и 8 классов

П.Бельковский, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «От игры к рекордам» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «От игры к рекордам» являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 287 (с изменениями и дополнениями);

2. Основная образовательная программа основного общего образования ОУ.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «От игры к рекордам»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ

спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

обучение технике и тактике спортивных игр;
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
воспитание моральных и волевых качеств.

Согласно действующему в ОУ плану внеурочной деятельности программа реализуется в объеме 51 часа на уровне основного общего образования:

- 5 классы - 34 часа в год (1 час в неделю);
- 8 классы - 17 часов в год (1 час в неделю).

Занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность составляет 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Содержание программы предполагает изучение основ спортивной игры баскетбол и дается в трех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке входит в каждое занятие курса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «От игры к рекордам» обучающиеся **смогут получить знания о:**

значении спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма

занимающихся;

правилах безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

названиях разучиваемых технических приемов игр и основы правильной техники;

наиболее типичных ошибках при выполнении технических приемов и тактических действий;

упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основном содержании правил соревнований по спортивным играм;

жестах судьи спортивных игр;

игровых упражнениях, подвижных играх и эстафетах с элементами спортивных игр;

могут научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

выполнять технические приемы и тактические действия;

контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «От игры к рекордам»:

стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов:

диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

участие в соревнованиях;

сохранность контингента.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся.

5 класс

Основы знаний о физкультурной деятельности

История развития физической культуры в России в 17-19 в.в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Способы самостоятельной деятельности

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Проведение игр волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Физическое совершенствование на материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в процессе занятий):

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками

в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами;

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г.), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

8 классы

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 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий.

Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 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. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. 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.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Разделы программы	Всего часов	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (https://www.school-collection.edu.ru);	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать общепринятые
2.	Баскетбол	15	Российская электронная школа (https://www.reshe.edu.ru)	
2.1	Прыжок с двух шагов	5		
2.2	Передачи мяча	2		
2.3	Игра по упрощенным правилам	8		
3.	Волейбол	7		
3.1	Передача мяча сверху, снизу	4		

3.2	Игра «Пионербол»	3	нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений; применение интерактивных форм работы с обучающимися; включение игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
4.	Общая физическая подготовка	6	
5.	Тестирование	4	
	Итого	34	

8 классы

№	Дата	Тема занятия	Основное содержание занятия	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		ОФП в процессе занятий		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов https://www.school-collection.edu.ru); Российская электронная школа	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися
			Баскетбол		
			Технические действия:		
1 2		Техника безопасности на занятиях. Стойки и перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка		

3		Остановки баскетболиста	двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	(https://www.reshe.edu.ru)	требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности;	
4		Передачи мяча	Ловля и передача			побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений;
5 6		Ловля мяча				
7		Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным защитником ведущей и не ведущей рукой.			применение интерактивных форм работы с обучающимися; включение игровых процедур с целью поддержания мотивации
8		Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием.			
9			Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.			обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
10			<i>Тактические действия:</i>			
11 12		Игра в защите	Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			

13		Игра в нападении	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков, в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1, 3:2).</p> <p>Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», в нападение и защите через «заслон».</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p>
14 15		Игра по упрощенным правилам баскетбола	Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
16		Тестирование	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
17		Участие в соревнованиях	Игра по правилам Участие в школьных соревнованиях.