Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 91»

МОАУ «СОШ № 91»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  решением методического объединения  художественно-прикладного и здоровьесберегающего цикла  протокол 16.07.2024 № 1 |  | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора по ВР  Ю.Р. Исмагилова 17.07.2024 |

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

**«Секция: «Спортивные игры»»**

Уровень основного общего образования

Срок освоения: 1 год (5-9 классы)

Составитель:

Колядин Е.И., педагог-организатор ОБЗ, учитель физической культуры

2024

**I. 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 исключающего 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:

***1 год обучения***

***Знания о физической культуре***

***ученик научится:***

• рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы еѐ развития.

• рационально планировать режим дня;

• пятиклассник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.

• Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

***ученик научится:***

• использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

• составлять комплексы физических упражнений.

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

***ученик получит возможность научиться****:*

вести дневник по физкультурной деятельности.

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

**Физическое совершенствование**

*ученик научится:*

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять основные технические действия и приема игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ученик получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

***2 год обучения***

***Знания о физической культуре***

***ученик научится:***

• Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.ученик получит возможность научиться:

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***ученик научится:***

• вести дневник по физкультурной деятельности.

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха

и досуга, укрепления собственного здоровья.

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять

ошибки и своевременно устранять их;

***ученик получит возможность научиться:***

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

***Физическое совершенствование***

***ученик научится****:*

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

***ученик получит возможность научиться:***

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях

здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**3 год обучения**

**Знания о физической культуре**

**ученик научится:**

• знать, когда и где проходили Олимпийские игры;

**семиклассник получит возможность научиться:**

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

• О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

***ученик научится:***

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

***ученик получит возможность научиться:***

• 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;

**Физическое совершенствование**

***ученик научится:***

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

***ученик получит возможность научиться:***осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**4 год обучения**

**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 управления 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 легкоатлетическомучетырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

**5 год обучения**

**Знания о физической культуре**

***ученик научится:***

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы еѐ развития, характеризовать основные направления и формы еѐ организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическимиупражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий ифизических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***ученик получит возможность научиться:***

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***ученик научится:***

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***ученик получит возможность научиться:***

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***ученик научится*:**

• оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

• находить выход из стрессовых ситуаций;

• принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;адекватно оценивать своѐ поведение в жизненных ситуациях;

• отвечать за свои поступки;

• отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбор

• правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

• названия технических приёмов игр и основы правильной техники;

• наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

• основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

• жесты судьи спортивных игр;

• игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

***ученик получит возможность научиться***:

• значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

• правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

• названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

• наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**II. Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

**Раздел 1.** Знания о спортивно-оздоровительной деятельности – 3 часа

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.

Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол, волейбол и футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу, волейболу и футболу.

Проведение соревнований по баскетболу, волейболу и футболу.

Физическое совершенствование со спортивной направленностью - 125 часов

1. Общая и специальная физическая подготовка - 85 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег в медленном темпе до 10 минут. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера,прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

2. Основы техники и тактики игры - 35 часов

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой (ногой), переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски (удары) мяча в щит (ворота) после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски (удары) в кольцо (ворота) из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину (ворота). Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке

**Раздел 3.** Способы спортивно- тренировочной деятельности - 14 часов

1.Контрольные игры и соревнования. - 2 часа

Мини-баскетбол, футбол, баскетбол, волейбол и футбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания.- 2 часа

\* броски (удары) по кольцу (ворота) (ворота) с расстояния 1 м.

\* броски (удары) со средних и дальних дистанций.

\* броски (удары) по кольцу (ворота) после ведения.

\* передачи мяча в парах.

\* передачи мяча в движении.

\* обводка стоек.

\* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.

\* штрафной бросок.

III. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема | Кол-во часов | Форма проведения |
| **4** |  | Малые Олимпийские игры | 10 | Соревнования |
| **5** |  | Фестиваль «Многоборье ГТО» | 6 | Спортивные состязания |
| **6** |  | Спортивные состязания, посвященные Дню защитника Отечества « А-ну-ка парни» | 6 | Спортивные состязания |
| **7** |  | Турнир по мини футболу ,русской лапте, посвященный Всероссийскому дню здоровья | 6 | Соревнования |
| **8** |  | Всероссийская спортивно-оздоровительная акция «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам» | 6 | Спортивные состязания |
| **Итого: 34 часа** | | |  |  |