



ОБСУЖДЕНО

На заседании методического
объединения учителей
общеобразовательного цикла
(профильных предметов)
Протокол №1
от «29» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ХЭЛ № 98»
О.В. Алабушева
Приказ № 152
от «30» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: Физкультурно-спортивное и оздоровительное

Наименование программы: Спортивные игры

Класс: 8

Количество часов в неделю 1 час, за год 34 часа.

Учитель: Коваль Алена Петровна

Квалификационная категория: высшая

Педагогический стаж:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для обучающихся 8 класса составлена на основании нормативно правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МО и Н РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015. № 1577);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Авторская программа В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год;
- Учебный план МБОУ «ХЭЛ № 98» на 2019-2020 учебный год.

Общая характеристика внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Представленная рабочая программа по внеурочной деятельности “Спортивные игры” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися 8 класса. В программу вошли основы знаний по основным игровым видам спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. В программе представлены доступные для обучающихся элементы техники и тактики основных игровых видов спорта. Спортивные игры давно получили признание, как незаменимое средство общей физической подготовки. Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие и способствует достижению разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что помогает сделать его не только интересным, но и полезным.

Тренировки и соревнования по спортивным играм, где необходимо преодолеть сопротивление соперника, совершенствуют способность к инициативным действиям. Коллективный характер такой деятельности обеспечивает приобретение навыков взаимодействия, развивает такие ценные морально-волевые качества, как умение подчинить личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, чувство ответственности и т. д.

При проведении спортивных игр исключительно велика роль учителя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ее ход и результаты. Учитель активно участвует в играх. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с учениками.

Важно организованно закончить спортивную игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны. К подведению итогов нужно чаще привлекать самих участников. Это способствует воспитанию у обучающихся умений оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причины побед и поражений.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Целями изучения программы «Спортивные игры» являются:

- формирование у обучающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья.

Задачами изучения программы являются:

- овладение теоретическими и практическими приёмами спортивных игр;
- развитие у обучающихся основных двигательных качеств: сила, ловкость, быстрота движений, скоростно-силовые качества;
- воспитание у обучающихся нравственных, волевых и психологических качеств.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МБОУ «ХЭЛ № 98». Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах;
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Спортивные игры”

В ходе реализации программы обучающийся научится:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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 своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Место программы в учебном плане

Согласно Плана внеурочной деятельности МБОУ «ХЭЛ № 98» на 2019-2020 учебный год на проведение занятий по данной программе выделено 34 часа в год (1 раз в неделю). Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. Занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Основы теоретических знаний. Краткая характеристика игровых видов спорта и их значение для здорового образа жизни. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Раздел 2. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча, ловля и передача мяча, бросок в корзину. Финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, заслоны. Игра «10передач». Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите. Передачи мяча двумя руками от груди, учебная игра в стритбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры в волейбол. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Стойки с перемещениями и исходными положениями. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Передача мяча на точность после перемещения. Тактика верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу. Учебная игра с заданиями. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Игры в волейбол.

Раздел 4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис

Краткая характеристика игры. Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Передвижение игрока приставными шагами. Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение техники подачи. Изучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Выполнение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах. Учебная игра с элементами подач. Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева. Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами настольного тенниса. Учебная игра с элементами подач.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	2
2	Основы техники и тактики игры в баскетбол	10
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	10
4	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	12
	Итого	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ Урока п/п	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Основы теоретических знаний (2 часа)			
1	Краткая характеристика игровых видов спорта и их значение для здорового образа жизни. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Спорт в Российской Федерации на современном этапе. Требования к технике безопасности при занятиях в спортивном зале и спортивной площадке.	2	Изучают историю игровых видов спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Раскрывают значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр.
2			
Раздел 2. Основы техники и тактики игры в баскетбол (10 часов)			
3	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	1	ТБ на занятиях по б/б. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами
4	Ведение мяча	1	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.
5	Передачи мяча	1	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловищ
6	Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
7	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.
8	Бросок мяча	1	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.
9	Ведение мяча	1	Ведение мяча с разной высоты отскока, с изменением направления движения. Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения. Остановка прыжком. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
10	Передвижение, броски в кольцо	1	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.

			Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.
11	Вырывание, выбивание мяча, броски в кольцо	1	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.
12	Игровое занятие	1	Игра «Семь передач». Учебная игра
Раздел 3. Основы техники и тактики игры в волейбол (10 часов)			
13	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Стойка игрока	1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения) Игра «Перестрелка».
14	Перемещения в стойке	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».
15	Сочетания способов перемещений.	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Игра «Перестрелка».
16	Верхняя передача мяча над собой и у стены	1	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой и у стены. Подвижные игры и эстафеты.
17	Нижняя прямая подача с середины площадки	1	Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки. Игровые упражнения.
18	Нижняя передача над собой	1	Нижняя передача над собой. Эстафеты с элементами волейбола.
19	Нижняя передача у стены, в парах	1	Нижняя передача у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.
20	Подача и приём мяча	1	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.
21	Игровое занятие.	1	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.
22	Игровое занятие.	1	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.
Раздел 4. Основы техники и тактики игры в настольный теннис (12 часов)			
23	Краткая характеристика игры Требования к технике безопасности при игре в настольный теннис	1	Изучают историю данного вида спорта. Раскрывают значение техники безопасности при занятиях настольным теннисом.
24	Стойки и перемещения игроков. Техника владения ракеткой	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Передвижение игрока	1	Технически правильно выполняют двигательные действия,

	приставными шагами		используют их в игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. Выполнение подачи «Веер» и «Маятник». Учебная игра с элементами подач	1	Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.
27	Обучение технике приёма подачи, «срезка» мяча справа, слева. Учебная игра с элементами подач	1	Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.
28	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами настольного тенниса. Учебная игра с элементами подач	1	Выполняют технические приёмы и тактические действия. Отрабатывают навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.
29	Учебные игры в настольный теннис	6	Организуют совместные игры настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в настольный теннис как средство активного отдыха
30			
31			
32			
33			
34			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Литература для учителя

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия,2007»
3. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
4. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение,2001
5. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.: Просвещение,1998.
6. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов. -М.: Просвещение,1997,

7. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
8. «Теория и методика физической культуры СПб. издательство «Лань»,2003»
9. «Физическая культура» Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
10. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум» ,2007

Литература для детей и их родителей (законных представителей)

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000. -352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры. -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.
5. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
6. М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001