МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЕЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга
Администрация Санкт-Петербурга
Отдел образования Пушкинского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 315

директор школы Миренкова Алина Александровна

Подписано цифровой подписью: директор школы Миренкова Алина Александровна

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогический совет
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ____ /А. А. Миренкова/
Приказ № 32 от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

Для учащихся 6 классов

Санкт-Петербург
2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» (далее Программа) является составной частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школы №315.

Программа составлена в соответствии с федеральными, региональными и муниципальными нормативными документами, перечень которых представлен в качестве приложения к основной образовательной программе основного общего образования ГБОУ школы №315.

Программа «Спортивные игры» реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в 6 «А» классе. Реализация данного направления внеурочной деятельности– это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья. Здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Спортивные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство со спортивными играми. Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игры являются частью эстетического и физического воспитания обучающихся.

Спортивные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные спортивные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5 классов, составлена в соответствии с их возрастными особенностями и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности психологического и социального здоровья.

Цель:создание благоприятных условий для формирования у обучающихся положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха через приобщение к занятиям баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить обучающихся с игрой Баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;
- учить сознательному применению физических упражнений, подвижных игр с целью самоорганизации, организации своего досуга.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и личностные качества обучающихся;
- развивать речь, воображение, коммуникативные умения и навыки, внимание, ловкость, координацию.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностный результат.

- Знание наиболее типичных ошибок при выполнении технических приёмов и тактических действий во время игры.
- Умение ориентироваться в предложенных педагогом ситуациях во время подготовки и проведения игры или соревнований.
- Умение выполнять контрольные упражнения (тесты).
- Играть в баскетбол с соблюдением правил, понимать жесты судьи.
- Соблюдать правила спортивного поведения, уметь сдерживать отрицательные эмоции, правильно реагировать на замечания о допущенных ошибках.
- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях.

Метапредметные результаты.

Метапредметными результатами программы «Баскетбол» 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.
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Уметь совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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.

Коммуникативные УУД.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.
- контрольные тесты и упражнения в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Оценочные и методические материалы

Формы оценки результативности образовательной деятельности:

Предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической, теоретической и специальной подготовке, судейство, определяется степень освоения обучающимися знаний, умений и навыков.

Контроль теоретической подготовки

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование.

Контроль технической подготовки

Контроль освоения учащимися технических элементов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений и приёмов.

Содержание программы

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности обучающихся с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение понятий, правил, показ изучаемых упражнений. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями. Для обучающихся занятия по программе – это дополнительная возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость, развития личностных качеств.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1.Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);
передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.
Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.
Волейбол
1.Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.
Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»
Футбол
1.Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство. ОФП, СФП, Разминка. Упражнения с мячом.	1	0,5	0,5
2	ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Упражнения с мячом для совершенствования индивидуальных действий.	1	0,5	0,5
3	ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Упражнения с мячом для совершенствования индивидуальных действий.	1	0,5	0,5
4	ОФП, СФП, разминка. Спортивная игра	1	0,5	0,5
5	ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Учебная игра по правилам	1	0,5	0,5
6	ОФП, СФП, разминка. Спортивная игра. Волейбол.	1	0,5	0,5
7	ОФП, СФП, разминка. Повторение передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.	1	0,5	0,5
8	ОФП, СФП, разминка. Тактика нападения. Учебная игра.	1	0,5	0,5
9	ОФП, СФП, разминка. Передачи мяча сверху через отскок от пола. Сдача нормативов	1	0,5	0,5
10	ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Учебная игра с большим количеством передач.	1	0,5	0,5
11	ОФП, СФП, разминка. Учебная игра. Волейбол.	1	0,5	0,5
12	ОФП, СФП, разминка. Передачи мяча в подвижных играх.	1	0,5	0,5
13	ОФП, Метания. Тест-контроль. Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1	0,5	0,5
14	ОФП, Метания. Тест-контроль. Передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	0,5	0,5
15	ОФП, СФП, разминка. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0,5	0,5

	Сдача нормативов			
16	ОФП, СФП, разминка. Учебная игра. Волейбол.	1	0,5	0,5
17	ОФП, СФП, разминка. Учебная игра. Волейбол.	1	0,5	0,5
18	ОФП, Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра. Сдача нормативов	1	0,5	0,5
19	ОФП, СФП, разминка. Подача мяча верхняя прямая с 6-ти метров. Учебная игра	1	0,5	0,5
20	ОФП, СФП, разминка. Подача мяча верхняя прямая с лицевой линии. Учебная игра.	1	0,5	0,5
21	ОФП, СФП, разминка. Футбол.	1	0,5	0,5
22	ОФП, СФП, разминка. Ведение и обводка мяча. Учебная игра.	1	0,5	0,5
23	ОФП, СФП, разминка. Вбрасывание мяча. Учебная игра.	1	0,5	0,5
24	ОФП, СФП, разминка. Учебная игра. Сдача нормативов	1	0,5	0,5
25	ОФП, СФП, разминка. Учебная игра.	1	0,5	0,5
26	ОФП, СФП, разминка. Игра вратаря. Учебная игра.	1	0,5	0,5
27	ОФП, СФП, разминка. Учебная игра.	1	0,5	0,5
28	ОФП, СФП, разминка. Подвижные игры на закрепление технических приемов.	1	0,5	0,5
29	ОФП, СФП, разминка. Подвижные игры на закрепление технических приемов- подачи разными способами.	1	0,5	0,5
30	ОФП, СФП, разминка. Игра по упрощенным правилам на закрепление технических приемов	1	0,5	0,5
31	ОФП, СФП, разминка. Прием мяча с подачи. Учебная игра	1	0,5	0,5
32	ОФП, СФП, разминка. Учебная игра.	1	0,5	0,5
33	ОФП, СФП. Комплексное упражнение: чередование передач сверху-снизу, подача мяча разными способами. Учебная игра. Сдача нормативов	1	0,5	0,5
34	Итоговое занятие. ОФП, СФП, разминка. Игровой турнир по волейболу с награждением победителей. Подведение итогов. Сдача нормативов	1	0,5	0,5
Итого:		**34**	**17**	**17**

Список литературы для педагога:

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180
8. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 2010. - №7 – с.15-17.
9. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-2009.-№6,7- с.17-18.
10. Боген М.М. Обучение двигательным действиям, М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,2006.-111с.
12. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол. Киев, 2004.-24с.
13. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 2007-82с.
14. 14.Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 2005.- 70с.

Список литературы для обучающихся:

1. Е.Р. Яхонтов., Ю.С. Касьян, В.А. Хрынин: Юный баскетболист. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Е.Р. Яхонтов,: Индивидуальные упражнения баскетболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1981
3. А.М. Алачачян: Записки баскетболиста, - М.: Физкультура и спорт. 1965

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

http://www.basketcity.ru/index.php?id=6&view_id=31
http://www.blackpantera.ru/vospitanie/20594/
http://www.ballerbox.com/osnovnye/basketbol-dlya-detej.html
http://bambinella.ru/basketbol.php
http://www.krugosvet.ru/enc/sport/basketbol.html?page=0,7

Лист корректировки

№ занятия по плану	№ занятия по факту	Тема по плану	Тема по факту	С использованием ДОТ	Причина кор-ции	Способ кор-ции

«___» _____ 20_____г.
_____/_____