Муниципальное образование Щербиновский район, станица Старощербиновская муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 имени полного кавалера орденов Славы Павла Ильича Арчакова муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 31 августа 2024 года, протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_Сапотько О.А.

.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тип программы:** образовательная программа

 по спортивно-оздоровительному направлению

**Кружок:** «Мир спортивных игр»

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст обучающихся:** 10-12 лет

Классы : 7-8 класс

**Составитель:** учитель по физической культуре Турсенина О.П

Рабочая программа внеурочной деятельности **«Мир спортивных игр»** для 7-8 класса разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ ,ФГОС основного общего образования ( приказ министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897), основной образовательной программой МБОУ СОШ №2 им.П.И.Арчакова

**Планируемые результаты освоения программы «Мир спортивных игр» .**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

* **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые 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):

1. **Регулятивные УУД:**
* **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
* **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
* Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
* Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
1. **Познавательные УУД:**
* Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
1. **Коммуникативные УУД**:
* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* **Слушать** и **понимать** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
* Привлечение родителей к совместной деятельности .
1. **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**
* 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
* умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

1. **Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**
* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Содержание программы внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела** | **Основные теоретические понятия** | **Содержание деятельности** | **Оборудование, оснащенность** | **Место проведения** |
| 1. | Баскетбол. | - История возникновения игры.- Правила игры.- Организация и проведения соревнований.Инструктаж по Т.Б. на занятиях б/б. | ОФП, СФП, перемещения, остановки, повороты; Бег с изменением напрвления и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках на месте и в движении; Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния (со средней дистанции)после остановки и ведения; Ведение мяча с изменением напрвления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением; Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3; Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом; Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.  | Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток. | Спортаз и спортплощадка |
| 2. | Пионербол | История возникновения игры;Правила игры;Организация и проведения соревнований;Инструктаж по Т.Б. на занятиях пионебола. | ОФП, СФП; Обучение техники нападения; Подводящие и подготовительные упражнения; Техника защиты; Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите; Учебная игра.  | Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток | Спорзал и спортплощадка  |
| 3. | Волейбол | История возникновения игры;Правила игры;Организация и проведения соревнований.Инструктаж по Т.Б. на занятиях волейболом. | ОФП, СФП; Обучение техники нападения: - стойки, перемещения;-передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;-подача мяча(нижняя и верхняя);-нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты:-стойки, перемещения;-прием мяча снизу;Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.  | Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.  | Спортзал и спортплощадка  |
| 4. | Бадминтон | История возникновения игры;Правила игры;Организация и проведения соревнований.Инструктаж по Т.Б. на занятиях бадминтоном. | ОФП; СФП; Обучение техники нападения; Атакующие удара (справа, слева,сверху,снизу); Удары внешней и внутренней стороной ракетки; Техника защиты; Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра. | Теннисные мячи, ракетка, волан, стенка, свисток. |  |

**Учебно-тематический план 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата  | **Кол-во часов** | **Наименование раздела** | **Наименование темы занятия.** |
| По плану | По факту |
| 1. |  |  | 2 | Баскетбол (20ч) | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.  |
| 2-3 |  |  | 4 |  | Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.  |
| 4. |  |  | 2 |  | Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».  |
| 5. |  |  | 2 |  | Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.  |
| 6-7 |  |  | 4 |  | Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.  |
| 8-9 |  |  | 4 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. |
| 10. |  |  | 2 |  | Эстафеты с элементами баскетбола.  |
| 11. |  |  | 2 | Пионербол (24ч) | Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.  |
| 12. |  |  | 2 |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.  |
| 13. |  |  | 2 |  | Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.  |
| 14-15 |  |  | 4 |  | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.  |
| 16. |  |  | 2 |  | Учебная игра в пионербол  |
| 17. |  |  | 2 | Волейбол (22ч) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах. |
| 18. |  |  | 2 |  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».  |
| 19. |  |  | 2 |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).  |
| 20-21 |  |  | 4 |  | Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.  |
| 22 |  |  | 2 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».  |
| 23-24 |  |  | 4 |  | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.  |
| 25. |  |  | 2 |  | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.  |
| 26. |  |  | 2 |  | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.  |
| 27. |  |  | 2 |  | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.  |
| 28-29 |  |  | 4 | Бадминтон (14ч) | Различные виды жонглирования с воланом, выполнение, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.  |
| 30-31 |  |  | 4 |  | Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.  |
| 32-33 |  |  | 4 |  | Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра. |
| 34 |  |  | 4 |  | Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.  |
| итого |  |  | 68ч |  |  |

**Учебно-тематический план 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата  | **Кол-во часов** | **Наименование раздела** | **Наименование темы занятия.** |
| По плану | По факту |
| 1. |  |  | 2 | Баскетбол (20ч) | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.  |
| 2-3 |  |  | 4 |  | Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.  |
| 4. |  |  | 2 |  | Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».  |
| 5. |  |  | 2 |  | Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.  |
| 6-7 |  |  | 4 |  | Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.  |
| 8-9 |  |  | 4 |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. |
| 10. |  |  | 2 |  | Эстафеты с элементами баскетбола.  |
| 11. |  |  | 2 | Пионербол (24ч) | Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.  |
| 12. |  |  | 2 |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.  |
| 13. |  |  | 2 |  | Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.  |
| 14-15 |  |  | 4 |  | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.  |
| 16. |  |  | 2 |  | Учебная игра в пионербол  |
| 17. |  |  | 2 | Волейбол (22ч) | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах. |
| 18. |  |  | 2 |  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».  |
| 19. |  |  | 2 |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).  |
| 20-21 |  |  | 4 |  | Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.  |
| 22 |  |  | 2 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».  |
| 23-24 |  |  | 4 |  | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.  |
| 25. |  |  | 2 |  | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.  |
| 26. |  |  | 2 |  | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.  |
| 27. |  |  | 2 |  | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.  |
| 28-29 |  |  | 4 | Бадминтон (14ч) | Различные виды жонглирования с воланом, выполнение, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.  |
| 30-31 |  |  | 4 |  | Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.  |
| 32-33 |  |  | 4 |  | Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра. |
| 34 |  |  | 4 |  | Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.  |
| итого |  |  | 68ч |  |  |

Список литературы

Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 2017г.

Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2017г.

Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 2018г.

Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 2018г.

Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия,

2016г.

Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2018г.