

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Лицей №67»

ПРИНЯТО

педагогическом советом

МБУ «Лицей №67»

Протокол №1 от «30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Лицей №67»

К.А. Колосов

01.09.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Мир спортивных игр»**

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:

Жаркова С.Ю.

г.Тольятти

2022 г.

## **I. Пояснительная записка**

Программа по внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» для обучающихся 6 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и на основании рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации:

- об увеличение двигательной активности (через различные виды спортивных игр);
- о развитии физических качеств обучающихся (через использование национальных видов спорта или развитие видов спорта по интересам);
- о внедрении современных систем физического воспитания.

Основными документами, на основании которых составлена программа по внеурочной деятельности «Мир спортивных игр», являются:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Основная образовательная программа лицея № 67.
5. Локальные акты МБУ «Лицей № 67», обеспечивающие реализацию внеурочной деятельности в рамках федерального государственного образовательного стандарта.

**Новизной** данной программы является то, что в основе лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению.

Особенность программы заключается в поливариантности программно-методического арсенала, что позволяет из множества вариантов содержания и видов спортивно-оздоровительной и образовательной деятельности по физической культуре делать выбор игр, соответствующих возможностям обучающихся, их возрастно-половым особенностям, устремлениям и интересам. При этом содержание соотносится с учебным материалом по физической культуре в соответствующей учебной четверти.

**Цель программы:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

## **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 здоровья у 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 удара;
  - 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения игры.</li> <li>- Правила игры.</li> <li>- Организация и проведения соревнований.</li> </ul> <p>Инструктаж по Т.Б. на занятиях б/б.</p>	<p>ОФП, СФП, перемещения, остановки, повороты; Бег с изменением направления 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 направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением; Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1x2, 2x2, 2x3, 3x3; 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.</p>	<p>Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.</p>	<p>Спортивный зал</p>
2.	Пионербо	История возникновения	ОФП, СФП; Обучение техники	Теннисные мячи,	Спортивная площадка

	Л	игры; Правила игры; Организация и проведения соревнований;Инструктаж по Т.Б. на занятиях пионебола.	нападения; Подводящие и подготовительные упражнения; Техника защиты; Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите; Учебная игра.	гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	а
3.	Волейбол	История возникновения игры; Правила игры; Организация и проведения соревнований.Инструктаж по Т.Б. на занятиях волеболом.	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.	Спортивные площадки
4.	Бадминтон	История возникновения игры; Правила игры; Организация и проведения	ОФП; СФП; Обучение техники нападения; Атакующие удары (справа, слева, сверху, снизу)	Теннисные мячи, ракетка, волан, стенка, свисток.	

		соревнований. Инструктаж по Т.Б. на занятиях бадминтоном.	); Удары внешней и внутренней стороной ракетки; Техника защиты; Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.		
--	--	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

**Учебно-тематический план курса «Мир спортивных игр». ( 6 кл. )**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Наименование темы занятия.</b>
1.	Баскетбол (10ч)	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.
2-3		Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.
4.		Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».
5.		Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.
6-7		Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.
8-9		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.
10.		Эстафеты с элементами баскетбола.
11.	Пионербол (6ч)	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.
12.		Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
13.		Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.
14-15		Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.
16.		Учебная игра в пионербол
17.	Волейбол (11ч)	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.
18.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Сpirаль».
19.		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
20-21		Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.

22		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».
23-24		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.
25.		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
26.		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.
27.		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.
28-29	Бадминтон (7ч)	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.
30-31		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.
32-33		Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.
34		Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.

### Список литературы

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 2015г.
2. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2015г.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 2016г.
4. Гомельский А.Я. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Файр», 2016г.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия,2016г.
6. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2015г.