

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Белоярского района  
«Средняя общеобразовательная школа п.Лыхма»**

Приложение  
к основной образовательной программе  
основного общего образования, утвержденной приказом  
31.08.2023г. №302

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Спортивный клуб «Спортивные игры»  
для 5-9 класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

Учитель физкультуры -  
Вид Владимир Вальтерович

п. Лыхма, 2023г

### Пояснительная записка

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы и рекомендации:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО СОШ п.Лыхма.
- Плана внеурочной деятельности ОО на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа внеурочной деятельности в рамках спортивного клуба «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, тенниса, волейбола, Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

-Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

--Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

-Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель и задачи программы** может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека

#### **Задачи программы:**

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно оздоровительной деятельности;
- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создать условия для проявления чувства коллективизма;
- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

– развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве; - воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

## Содержание программы

Данная программа рассчитана на обучающихся 5-9 классов.

Тематические разделы программы: Волейбол, баскетбол, теннис являются наиболее оптимальными видами спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества. Спортивные игры средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол, теннис, баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции,

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 часа, 1 раз в неделю

### Тематическое планирование

1.	раздел	Кол-во часов
2.	баскетбол	10
3.	волейбол	10
4.	теннис	10
5.	Эстафеты, подвижные игры	4

## Планируемые результаты

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

#### **Предметные результаты**

обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу занятий спортом как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, теннис, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Поурочное планирование

№	тема	Кол-во часов	Дата проведения	Форма проведения
1.	Т.Б. на занятиях Спортивная игра волейбол	1		Спортивная игра
2.	Спортивная игра волейбол	1		Спортивная игра
3.	Спортивная игра волейбол	1		Спортивная игра
4.	Спортивная игра волейбол			Спортивная игра
5.	Спортивная игра волейбол	1		Спортивная игра
6.	Спортивная игра волейбол	1		Спортивная игра
7.	Спортивная игра волейбол	1		Спортивная игра
8.	Спортивная игра волейбол	1		Спортивная игра
9.	Спортивная игра волейбол	1		Спортивная игра
10.	Спортивная игра волейбол	1		Спортивная игра
11.	Т.Б. на занятиях баскетболом	1		Спортивная игра
12.	Игра баскетбол	1		Спортивная игра
13.	Игра баскетбол	1		Спортивная игра
14.	Игра баскетбол	1		Спортивная игра
15.	Игра баскетбол	1		Спортивная игра
16.	Игра баскетбол	1		Спортивная игра
17.	Игра баскетбол	1		Спортивная игра
18.	Игра баскетбол	1		Спортивная игра
19.	Игра баскетбол	1		Спортивная игра
20.	Игра баскетбол	1		Спортивная игра
21.	Игра баскетбол	1		Спортивная игра
22.	Т.Б. на занятиях теннисом	1		Спортивная игра
23.	Игра теннис	1		Спортивная игра
24.	Игра теннис	1		
25.	Игра теннис	1		Спортивная игра
26.	Игра теннис	1		Спортивная игра
27.	Игра теннис	1		Спортивная игра
28.	Игра теннис	1		Спортивная игра
29.	Игра теннис	1		Спортивная игра
30.	Игра теннис	1		Спортивная игра
31.	Игра теннис	1		Спортивная игра
32.	Спортивные эстафеты	1		эстафеты
33.	Спортивные эстафеты	1		эстафеты
34.	Спортивные эстафеты	1		эстафеты

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ЛЫХМА"**, Заплишная Наталия  
Владимировна, Директор

22.09.23 07:44 (MSK)

Сертификат 38D2E38FD298563E048C9C2478A38273

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ЛЫХМА"**, Заплишная Наталия  
Владимировна, Директор

22.09.23 08:26 (MSK)

Сертификат 38D2E38FD298563E048C9C2478A38273