

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская средняя общеобразовательная школа № 2
Имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2 им. Героя
Советского Союза Безбородова В.П.

 Данилова О.В.


Приказ № 278 от 31.08.2022 г.

«31» августа 2022 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 Бучинская Н.С.

«30» августа 2022 г.


«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО

Протокол № 1

«29» августа 2022 г.

Руководитель ШМО

 Бучинский В.С.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
секции «Спортивные игры»
на 2022/2023 учебный год

Программа: общеобразовательная

Уровень программы: базовый

Класс: 6А, Б, В

Количество часов в год согласно учебному плану: 34

Количество часов в неделю: 1

ФГОС ООО

Учитель: *Земляников Станислав Михайлович*

Квалификационная категория: *высшая*

г. Кубинка
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции спортивные игры внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Спортивные игры: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2017, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

Исходными материалами для составления программы явились:

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
2. Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014 г. N 1644, 31.12.2015 г. № 1577);
3. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Письмом Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
5. Основная образовательная программа ФГОС ООО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2022-2023 учебный год
6. Учебный план основного общего образования, реализующий ФГОС ООО (ФГОС СОО), муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2022-2023 учебный год.

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа – спортивно-оздоровительное

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Спортивные игры» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «спортивные игры» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в спортивные игры. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целями программы являются:

- способствование всестороннему физическому развитию;
- вовлечение обучающихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

- Обучение основам техники и тактики в спортивных играх.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спортивным играм.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Место предмета в учебном плане и плане внеурочной деятельности

Согласно учебному плану и плану внеурочной деятельности на изучение курса внеурочной деятельности секции «Спортивные игры» на ступени основного общего образования на базовом уровне отводится: в 6 классе 34 часа, из расчета 1 часа в неделю.

Программа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40 мин).

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления секции «Спортивные игры», 6 класс.

Личностные и метапредметные результаты освоения содержания курса позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы:

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом уровне:

Обучающийся научится

- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры во флорбол, гандбол, тэг-регби в условиях учебной и игровой деятельности;

- Способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- Правилам использования спортивного инвентаря и оборудования;
- Правилам личной гигиены, профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Основным правилам спортивных игр, судейство;
- Приемам укрепления здоровья, профилактике заболеваний и м.д.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Выполнять технические приемы;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Играть в спортивные игры по основным правилам;
- Контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления секции «Спортивные игры», 6 класс.

Содержание курса внеурочной деятельности секции «Спортивные игры» состоит из трех разделов:

1. Флорбол;
2. Гандбол;
3. Тэг-регби.

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Физическое совершенствование:

ГАНДБОЛ

Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Развитие гандбола в России Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

Специальная подготовка. Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

ТЭГ-РЕГБИ

Теоретические сведения Физическая культура и спорт в России. Теория: задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Практика: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы. Практика. Приседание на одной ноге – «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой).

Техническая подготовка. Перемещения. Практика. Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Отработка навыков в игре тэг-регби. Развитие координации Двусторонние игры по упрощённым правилам с использованием мяча для регби. Отработка навыков в игре тэг-регби. Развитие координации

ФЛОРБОЛ

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий флорболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся флорболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение травм на занятиях флорболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Техника безопасности на занятиях флорболом.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: Перемещения, стойки, техника паса, броска по воротам, обработки мяча. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике защиты и нападения. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки защитника (лицом, боком и спиной к стартовой

линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом – отягощением.

Техника нападения и защиты. Перемещения и стойки. Стойка защитника и нападающего (исходное положение); Сочетание стоек и перемещений. Повороты, резкие остановки с поворотом.

Действия с мячом Ведения мяча клюшкой и ногами, передача мяча в движении с поворотом. Броски мяча с удобной и неудобной стороны. Отбор мяча, перехват мяча. Техника игры вратаря, выбор места, ловля мяча. Действия без мяча с клюшкой, сочетание способов перемещений и остановок. Индивидуальные действия защитников Действия с мячом, обработка мяча клюшкой.

Тактическая подготовка. Индивидуальные действия нападающих. Понятия о позициях при переходе от обороны к атаке и от атаки к обороне. Выбор места вратаря в воротах при атаке противника. Персональная опека, комбинированная оборона.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления секции «Спортивные игры», 6 класс (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1	2	3
	Введение	1
1.	Флорбол;	10
2.	Гандбол;	10
3.	Тэг-регби	12
	Подведение итогов	1
	ИТОГО	34