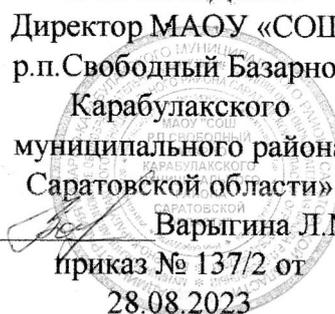


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Свободный Базарно-Карабулакского  
муниципального района Саратовской области»**

<p><b>«РАССМОТРЕНО»</b> на ШМО классных руководителей протокол №1 от 28.08.2023г.</p>	<p><b>«СОГЛАСОВАНО»</b> Заместитель директора по ВР  Цигика Е.В. от 28.08.2023г.</p>	<p><b>«УТВЕРЖДАЮ»</b> Директор МАОУ «СОШ р.п. Свободный Базарно- Карабулакского муниципального района Саратовской области»  Варьгина Л.М. приказ № 137/2 от 28.08.2023</p>
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Подвижные игры»**

Составила:  
Бодарева Ольга Алексеевна

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего и среднего(полного) общего образования, рабочими программами «Физическая культура».

Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5-9 классы.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования) на следующие цели:

- Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- Мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленности;
- Формирование умений максимально проявлять физические способности;
- Формирование у детей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и введении здорового образа жизни.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от

18.11.15 №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы)»

- Правилами ПФДО (Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020г. №323, п.53).

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная

**Актуальность** данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности обучающихся.

**Отличительная особенность.**

Программа адаптирована для реализации в условиях занятий в очной (контактной) форме и включает необходимые инструменты для обучения. Программа может использоваться в качестве самостоятельной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы или как составная часть программы, которая организуется с использованием очного обучения.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 6 класса.

**Объем программы:** 34 часов.

### **Планируемые результаты освоения курса**

**Предметные результаты:**

- ✓ Мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.
- ✓ Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.
- ✓ Формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

С методической стороны, данная культурно-образовательная деятельность требует следующих **задач:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**В области познавательной культуры:**

- o понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- o понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- o понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- - o бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
  - o уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
  - o ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- - o добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
  - o поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- - o восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
  - o понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
  - o восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

**В области коммуникативной культуры:**

- - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
  - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
  - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**В области физической культуры:**

- - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;
  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных формиговых занятий.

**В области этической культуры:**

- - способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  - способность самостоятельно организовать и провести игру

**Личностные результаты:**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Содержание курса.**

**Баскетбол (12 ч.)**

**(1 ч.)**

- ✓ Стойки и перемещения

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

**(1 ч.)**

- ✓ Остановки баскетболиста

Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**(2 ч.)**

- ✓ Передачи мяча
- ✓ Ловля мяча

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**(1 ч.)**

✓ Ведение мяча

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

(1 ч.)

✓ Броски в кольцо

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

(1 ч.)

✓ Игра в защите

Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

(1 ч.)

✓ Игра в нападении

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

(1 ч.)

✓ Диагностирование и тестирование

Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.

(3 ч.)

✓ Участие в соревнованиях

Игра по правилам мини-баскетбола. Участие в соревнованиях.

**Волейбол (12 ч.)**

(2 ч.)

✓ Совершенствование техники верхней, нижней передачи

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3)

(2 ч.)

✓ Прямой нападающий удар

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

(2 ч.)

✓ Совершенствование верхней прямой подачи

Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.

(2 ч.)

✓ Совершенствование приема мяча с подачи и в защите

Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.

(2 ч.)

✓ Двусторонняя учебная игра

Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам.

(1 ч.)

✓ Одиночное блокирование

Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.

(1 ч.)

✓ Страховка при блокировании  
 Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча.

**Футбол ( 10 ч.)**  
**(2 ч.)**

✓ Удар по мячу  
 Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень

**(3 ч.)**

✓ Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.  
 Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.

**(4 ч.)**

✓ Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)  
 Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**(1 ч.)**

✓ Участие в соревнованиях  
 Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.

**Тематическое планирование.**

№	Тема	Кол-во часов
<b>Баскетбол (12 ч.)</b>		
1	Приемы силовой подготовки. Стойки игрока. Перемещение игрока. ТБ на занятиях.	1
2	Остановки баскетболиста	1
3	Передачи мяча	1
4	Ловля мяча	1
5	Ведение мяча	1
6	Броски в кольцо	1
7	Игра в защите	1
8	Игра в нападении	1

9	Диагностирование и тестирование	1
10	Участие в соревнованиях	1
11	Участие в соревнованиях	1
12	Участие в соревнованиях	1
<b>Волейбол (12 ч.)</b>		
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1
2	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1
3	Прямой нападающий удар	1
4	Прямой нападающий удар	1
5	Совершенствование верхней прямой подачи	1
6	Совершенствование верхней прямой подачи	1
7	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
8	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
9	Двусторонняя учебная игра	1
10	Двусторонняя учебная игра	1
11	Одиночное блокирование	1
12	Страховка при блокировании	1
<b>Футбол (10 ч.)</b>		
1	Удар по мячу	1
2	Удар по мячу	1
3	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1
4	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1
5	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	1

6	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	4
7	Участие в соревнованиях	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

### Список литературы

#### Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
8. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
9. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
10. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

#### Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
4. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
5. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.