

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей  
руководитель МО

\_\_\_\_\_ Мелихова М.В.

протокол № 6

от «23» июня 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Меренкова Т.В.

протокол № 7

от «23» июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор

\_\_\_\_\_ Романова В.Г.

приказ № 41

от «23» июня 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Спортивный час»

**Направленность - спортивно – оздоровительная**

**Составитель: Малютин А.А.**  
**учитель физической культуры**

2022г

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: пионербола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание

личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- 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.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 - 9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом, всего 34 часа в год.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- 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.

**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.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

1.Самопре-деление

2.Смысло-образование

1.Соотнесение известного и неизвестного

2.Планирование

3.Оценка

4.Способность к волевому усилию

1.Формулирование цели

2.Выделение необходимой информации

3.Структурирование

4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи

5.Рефлексия

6.Анализ и синтез

7.Сравнение

8.Классификации

9.Действия постановки и решения проблемы

1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

2.Постановка вопросов

3.Разрешение конфликтов

***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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- 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 ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

### Учебно-тематический план

№ п/п		Количество часов
1	Пионербол	11 час
2	Настольный теннис	9 час
3	Волейбол	14 час
	всего	34

### Содержание программы

#### 1. Пионербол(11 часов)

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. История возникновения игры пионербол. Правила игры

Организация и проведение соревнований по пионерболу

Организация и проведение соревнований по пионерболу

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Передача и ловля мяча двумя руками.

Учебная игра Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега

Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра

#### 2. Настольный теннис (9 часов)

Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису

Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка

Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Обучение технике подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча Обучение подачи «Маятник», «Веер». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач. Обучение технике «срезка» мяча справа, слева. Учебная игра с изученными элементами.

### 3. Волейбол (14 часов).

Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.

Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча). Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)

Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол

Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.

Подвижная игра «охотники и утки»

Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам

Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола. Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.

Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Примечание
		<b>Пионербол. 11 час</b>	
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом	
2		История возникновения игры пионербол. Правила игры	
3		Организация и проведение соревнований по пионерболу	
4		Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	

5	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах	
6	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	
7	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	
8	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра	
9	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	
10	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра	
11	Учебная игра в пионербол	
	<b>Настольный теннис. 9час.</b>	
12	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры	
13	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	
14	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	
15	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	
16	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	
17	Обучение технике подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	
18	Обучение подачи «Маятник», «Веер». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	
19	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева	
20	Учебная игра с изученными элементами	



		<b>Волейбол. 14 час</b>	
21		Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	
22		Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу	
23		Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	
24		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	
25		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	
26		Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	
27		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	
28		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	
29		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	
30		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	
31		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	
32		Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	
33-34		Учебная игра волейбол по упрощенным правилам .	

### Список литературы

1. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис». М.: Советский спорт, 1989.-48с.,ил. (физкультурная библиотека школьника).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.