

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

Средняя общеобразовательная школа №198 г. Северск

«Утверждено»

Приказ №454 -од

от «29 » августа 2024 г.

Программа внеурочной деятельности

«Президентские спортивные игры»

(для 7-8 класса)

Направление внеурочной деятельности:

Внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы

2024-2025 учебный год

Содержание.

№ раздела	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка.	2
2.	Содержание учебного предмета.	6
3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.	7
4.	Деятельность учителя с учетом программы воспитания.	9
5.	Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы.	10
6.	Цифровые электронные (образовательные) ресурсы.	12
7.	Список литературы.	12

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Президентские спортивные игры» спортивно-оздоровительного направления разработана на основе ФГОС ООО с использованием:

- рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы». Автор: А.П. Матвеев, М. «Просвещение», 2012;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011).

Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших **задач** стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Отличительные особенности данной программы:

Руководитель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики

игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

На занятиях занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства по спортивным и подвижным играм и навыки инструктора-общественника. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как, изучены правила игры. Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий.

Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Учителя-тренеры по общей физической подготовке должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения занимающихся в школе и вне её. Проверять и визировать дневники, поддерживать связь с классными руководителями, по необходимости с учителями-предметниками и с родителями учащихся, занимающихся в группах общей физической подготовке.

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; метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы.

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета.

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. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Легкая атлетика.

Бег: высокий, низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 100м., бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 500, 600, 800м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания. Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много-скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и.п. варианты челночного бега.

Спортивные игры:

Баскетбол.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей

рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Настольный теннис.

Перемещения, основы техники и тактики игры в настольный теннис. Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения на развитие мышц рук. Хват ракетки. Упражнения для развития координаций движений. Стойка игрока. Отработка движений около теннисного стола, одновременная работа рук и ног. Упражнения с теннисным мячом. Срезка справа. Упражнения с теннисным мячом. Срезка слева. Упражнения на концентрацию внимания. Накат. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча от пола. Упражнения для правильного подбрасывания мяча в верх. Поддачи. Упражнения с ракеткой и мячом на концентрацию внимания. Поддача подрезкой справа и слева. Упражнения для туловища. Подставки. Отработка ударов справа и слева об стену. Разучить подрезки. Тактика одиночной игры. Игра через сетку. Тактика подач. Прием подач. Тактика игры в защите

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную

нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- Проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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.

4. Деятельность учителя в соответствии с программой воспитания

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности, обучение работы в творческих группах;
- Формирование представления об особенностях курса «Школьные спортивные игры 5-6 класс».
- Формирование и закрепление понимания гражданского единства, причастности к культурным и языковым традициям РФ;
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов и упражнений для чтения и изучения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, в творческих подгруппах;
- Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся, дидактического материала, дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности учащегося (учебной, научно-познавательной, игровой, трудовой, и т.д.)
- Строительство воспитательной деятельности с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей и в соответствии с культурными и языковыми традициями и нормами нашего общества

5. Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы.

Тематическое планирование представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы. Характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесс, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

№	Тема	Кол -во час ов	Форма занятий	Виды деятельности
Баскетбол 3х3				
1.	Стойки и перемещения	1	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр); обобщающие занятия (соревнования, мероприятия: соревнования, эстафеты); занятие путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке).	В ходе реализации <i>рабочей программы «ПСИ»</i> педагог использует основные принципы воспитания и обучения, направленные на совместную деятельность педагога и обучающегося: принцип доступности и последовательности и (от простого к сложному).
2.	Остановки баскетболиста	1		
3.	Передача и ловля мяча	1		
4.	Ведение мяча	1		
5.	Броски в кольцо	2		
6.	Игра в защите	2		
7.	Игра в нападении	2		
8.	Диагностирование и тестирование	2		
9.	Двухсторонняя игра	2		
10.	Судейство и организация соревнований	2		
11.	Участие в соревнованиях	2		
12.	Участие в соревнованиях	3		
Волейбол				
13.	Верхняя передача мяча	2	тематические учебные	принцип

14.	Прием мяча снизу	2	занятия (основы знаний спортивных игр); обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты); занятие путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке).	научности (курс основывается на научных достижениях, исторических фактах); учет возрастных особенностей (содержание и методика работы ориентирована на детей конкретного возраста).
15.	Подача мяча	2		
16.	Атакующий удар	2		
17.	Блокировка	2		
18.	Тактика игры в защите	2		
19.	Тактика игры в нападении	2		
20.	Взаимодействие игроков на площадке	2		
21.	Двусторонняя учебная игра	2		
22.	Двусторонняя учебная игра	2		
23.	Судейская практика	1		
24.	Соревнования	3		
Настольный теннис				
25.	Правила игры. Набивание мяча.	1	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр); обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты); занятие путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке)	принцип наглядности (использование наглядных пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным).
26.	Игра накатом справа по диагонали	2		
27.	Игра накатами слева по диагонали	2		
28.	Сочетание наката справа и слева в правый	2		
29.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола	2		
30.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола	2		
31.	Тактика игры в нападении и защите	2		
32.	Судейская практика	1		
33.	Соревнования	2		
34.	Соревнования	2		
Легкая атлетика				
35.	Бег на короткие дистанции	1	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр); обобщающие занятия (состязательные мероприятия:	принцип связи теории с практикой (органичное сочетание в работе с детьми необходимых теоретических знаний и практических
36.	Бег на средние дистанции	1		
37.	Метание мяча	1		
38.	Прыжки в длину с разбега	1		

39	Эстафетный бег	1	соревнования, эстафеты).	умений и навыков.
	Итого	68 занятий		

6. Цифровые электронные (образовательные) ресурсы.

Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/> 20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php 21.
<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура». 22.
<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры». 23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр
- http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
-. <http://sport-lessons.com/teamgames/football/> Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)
- <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

7.Список литературы

Уткин, Василий Вячеславович Играйте в футбол! Записки спортивного комментатора / Уткин Василий Вячеславович. - М.Амфора, 2008.

Баскетбол как спортивная игра / Я.С. Петренко, Е.А. Мазуренко, В.Д. Фомичев, В.А. Масленникова //Наука. Техника. Технологии. – 2022. – № 4. – С. 450-451

Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000

2. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под ред. И.А. Винер. – М.: Просвещение, 2011.

3. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 200