Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Центр образования №5»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена и рекомендована к использованию методическим объединением    протокол №1 от 29.08.2022 г. | Принята на педагогическом совете протокол №\_1\_  от 30.08.2022 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МКОУ «ЦО №5»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Алешина  Приказ № 61-ОД от 30.08.2022 |

. от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

**5-9 КЛАСС**

учитель физической культуры

Симаков Сергей Владимирович

Ефремов, 2022г.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ­емлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по же­ланию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных на­правлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

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.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;

- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;

- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;

-требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;

- способы проверки результатов;

- материально-техническое обеспечение;

- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

- список литературы.

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.

**Планируемые результаты освоения обучающимися 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 исключающего 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.Самоопре-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.

**Содержание учебного предмета, курса**

**Пионербол - 10часов.**

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

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега

.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

**Волейбол - 12часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

**4.Настольный теннис - 12часов.**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра  на счет. Соревнования.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Спортивные игры** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Пионербол | 10 | 2 | 8 |
| 2 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Настольный теннис | 12 | 2 | 10 |
|  | ИТОГО | 34 | 6 | 28 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Тема занятия** |
|  | **план** | **факт** |  |
| 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 |  |  | Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра |
| 6 |  |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега |
| 7 |  |  | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра |
| 8 |  |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега |
| 9 |  |  | Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра |
| 10 |  |  | Учебная игра в пионербол |
|  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол |
| 11 |  |  | Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу |
| 12 |  |  | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. |
| 13 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. |
| 14 |  |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) |
| 15 |  |  | Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол |
| 16 |  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки» |
| 17 |  |  | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 18 |  |  | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием |
| 19 |  |  | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола |
| 20 |  |  | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола |
| 21 |  |  | Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам |
| 22 |  |  | Пионербол с элементами волейбола |
| 23 |  |  | Учебная игра волейбол по упрощенным правилам |
| 24 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом.  История возникновения игры |
| 25 |  |  | Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису |
| 26 |  |  | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка |
| 27 |  |  | Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами |
| 28 |  |  | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи |
| 29 |  |  | Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча |
| 30 |  |  | Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач |
| 31 |  |  | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах |
| 32 |  |  | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре |
| 33 |  |  | Обучение технике «срезка» мяча справа, слева |
| 34 |  |  | Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре |