

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Чамзинский муниципальный район
МБОУ «Комсомольская СОШ № 1»

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
секции « Спортивные игры»
(8 класс)
на 2023-2024 учебный год

Составила: Шишова И.А.
учитель физической культуры

п.Комсомольский
2023

Рабочая программа «Спортивные игры» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на учащихся 5-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа предполагает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся посещающих программу целый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель программы - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха с использованием подвижных и спортивных игр, формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе занятий решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, общей выносливости) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол);
- освоение знаний о физической культуре и спорте, формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности и самостоятельной организации занятий (требования техники безопасности);
- воспитание положительных качеств личности с помощью спортивных игр (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство), норм коллективного взаимодействия (взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика программы

Программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития ребенка, его разностороннюю физическую подготовленность. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Каждое начинается с разминки. После неё - упражнения на развитие основных двигательных качеств и освоение индивидуальных приемов техники футбола, волейбола и баскетбола, упражнения на закрепление отработанных тактических задач. Каждое занятие завершается учебной игрой. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии.

Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Описание места программы

Программа внеурочной деятельности спортивной направленности является неотъемлемой частью основной образовательной программы основного общего образования школы. Срок реализации программы 1 год. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 35 учебные недели, 35 часов в год (1 час в неделю). Программа ориентирована на детей 11-12 лет. Уровень обучения – базовый.

Результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;

- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

1. Сведения о строении и функциях организма человека.
2. Личная гигиена.
3. Закаливание.
4. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Общая физическая подготовка:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов
2. Общеразвивающие упражнения с предметами
3. Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития быстроты
2. Упражнения для развития ловкости
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка:

обучение основным техническим приемам баскетбола, футбола, волейбола.

Тактическая подготовка

1. Тактические действия в нападении.
2. Тактические действия в защите.

Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
3	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий
4	Баскетбол	13
5	Футбол	13
6	Волейбол	9
	ИТОГО:	35

Календарно-тематическое планирование для 8а класса

№ занятия	Вид программного материала	Количество часов	Дата по плану	Факт. дата проведения	Формирование универсальных учебных действий (УУД)
1	ТБ на занятиях по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	2.09		<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
2	Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1	9.09		
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах.	1	16.09		
4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, шагом и бегом по прямой	1	23.09		
5	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	30.09		
6	Броски мяча двумя руками от груди с места без сопротивления защитника	1	7.10		
7	Броски мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника	1	14.10		
8	Броски в движении после ведения.	1	21.10		
9	Броски в движении после ловли.	1	11.11		
10	Вырывание и выбивание мяча.	1	18.11		
11	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – ведение - бросок одной рукой после двух шагов.	1	25.11		
12	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1	2.12		

13	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	9.12		<p>рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием игр; • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности; • управлять эмоциями при общении со
14	ТБ на занятиях по футболу Стойка игрока; перемещение в стойке.	1	16.12		
15	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	23.12		
16	Старты из различных положений. Ведение мяча.	1	13.01.		
17	Ведение мяча с изменением направления.	1	20.01		
18	Ведение мяча правой и левой ногой.	1	27.01		
19	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1	3.02		
20	Ведение мяча по прямой, по кругу с изменением скорости. Обводка стоек.	1	10.02		
21	Остановка катящегося мяча. Удары по воротам.	1	17.02		
22	Остановка летящего мяча. Удары по воротам на точность.	1	3.03		
23	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра	1	10.03		
24	Передачи мяча на ходу в парах. Учебная игра	1	17.03		
25	Тактические действия в нападении. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра	1	24.03		
26	Тактические действия в защите. Держание игрока без мяча. Перехват мяча. Учебная игра	1	7.04		
27	Волейбол. Правила безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещения в стойке	1	14.04		

28	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1	21.04		сверстниками и взрослыми;
29	Передача мяча двумя руками после перемещения.	1	28.04		<ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
30	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками на месте.	1	5.05		
31	Приём мяча снизу двумя руками после перемещения Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	1	12.05		<ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
32	Учебная игра по упрощенным правилам. Игровые задания.	1	19.05		Предметные результаты
33	Учебная игра по упрощенным правилам. Игровые задания	1	26.05		<ul style="list-style-type: none"> • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; • организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований; • соблюдать требования техники безопасности при игре в волейбол.

