

Министерство образования и наук Республики Башкортостан

Администрация городского округа город Стерлитамак

Республики Башкортостан

МАОУ "СОШ № 26" г. Стерлитамак РБ

РАССМОТРЕНО
на Совете школы
Протокол №7
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом
совете
Протокол №13
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 335-о
от «31» 08 2023 г.

**Рабочая программа
учебного курса
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления**

«Национальные спортивные игры»

Учитель Шокурова Галина Александровна

на 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее — ФГОС СОО), ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Федеральной основной образовательной программы среднего общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС СОО во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами. Актуальность реализации данной программы обусловлена потребностью подростков в приобретении духовных, физических и социальных качеств, которые характеризуют старшеклассника как личность, осознающую себя человеком XXI века. На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 8-го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

формирование культуры здорового образа жизни, уважительного отношения к культуре родной страны, формирование личности ребенка средствами народных подвижных и спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность учащихся во внеурочное время;
- познакомить учащихся с разнообразием народных спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенности участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, инициативу, сообразительность;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к историческому наследию народа.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « Национальные спортивные игры.»

Программа внеурочной деятельности по направлению деятельность по учебным предметам образовательной программы «Национальные спортивные игры» предназначена для обучающихся 8 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю всего 34 часа в год

Цель программы внеурочной деятельности « Национальные 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, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости); - формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия .	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке
Комбинированные занятия.	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия.	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Результаты освоения курса

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 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. Коммуникативные: - 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.

Регулятивные: -сотнесение известного и неизвестного; -планирование; -оценка; - способность к волевому усилию;

Познавательные: 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

Предметные результаты (на конец освоения курса) В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Национальные спортивные игры» обучающиеся должны знать: - особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - правила оказания первой помощи; - способы сохранения и укрепление здоровья; - свои права и права других людей; - влияние здоровья на успешную учебную деятельность; - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Национальные 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); - игровые

упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; судейство спортивных игр. Воспитательные результаты. - 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 курса внеурочной деятельности

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. 2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол

1. Основы знаний. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ. 2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Лапта

1. Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. Развитие русской лапты в России. Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

ГОРОДКИ

1. Правила игры Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в «городки» в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в «городки» в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. Развитие «городки» в России. Оздоровительная и прикладная направленность «городки».

Тематическое планирование 8 класс (34 часа)

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
1.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2	https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	6	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	6	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6	https://resh.edu.ru/
2.4	Модуль «Национальные игры». Лапта	7	https://resh.edu.ru/
2.5	Модуль «Национальные игры». Городки	7	https://resh.edu.ru/
	Итого	32	
	Общее количество часов по программе	34	