

Ростовская область Черговский район с. Кутейниково
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»
И. о. директора
МБОУ Кутейниковская ООШ
Приказ от 27.08.2021 г. № 68



С. А. Видюков
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Спортивный городок»

основное общее образование (8 класс)

Количество часов 35 Уровень базовый

Учитель Видюков Артем Сергеевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивный городок для 8 класса направлена на выполнение федерального государственного стандарта образования по физической культуре и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 1 марта 2019 г.);

- приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

- приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345; «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- приказ Минпросвещения России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

- приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

- приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;

- приказ Минобрнауки России от 29.04.2015 № 450 «О порядке отбора организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- письмо Минобрнауки России от 18.03.2016 № НТ-393/08 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями);

- письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 6 декабря 2017 года № 08-2595 «Методические рекомендации органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим государственное управление в сфере образования по вопросу изучения государственных языков республик, находящихся в составе Российской Федерации»;

- письмо Минобразования Ростовской области от 31.05.2019 № 24/4.1-7171 «О направлении рекомендаций»;

Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740).

«Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2017 г.

1. Концепция программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена на основе современных методических рекомендаций, с учетом возрастных особенностей детей 13-15 лет (8 класс). За основу взят материал из «Образовательной программы для учащихся средней общеобразовательной школы I-XI классов» (автор- А.П.Матвеев). «Физическая культура 1-11классы». В.И. Лях. К.Б. Мейксон. Москва.

«Просвещение». 2017 г.

2.Цели и задачи программы

Цели:

- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризовать спортивную игру баскетбол, волейбол.
- научить техническим приемам в баскетболе, волейболе и тактическим действиям;
- развить необходимые для дальнейшего совершенствования физические качества;
- усвоить правила игры в баскетбол, волейбол.

В ходе обучения по данной программе предусматривается решение следующих *задач*:

- содействовать формированию коллективных умений;
- воспитывать умения контролировать свои действия;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- совершенствование основных элементов техники стоек, перемещений, остановок, поворотов, ведения и передачи мяча, бросков мяча по кольцу;
- развитие быстроты, силы, ловкости;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- привитие интереса к соревновательной деятельности;
- обучение тактическим действиям в нападении и защите;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки (физической, технической).

3.Характеристика программы

Тип - дополнительная образовательная программа (внеурочная деятельность). Направленность - физкультурно-спортивная.

Вид -
модифицированная.

Классификация:

- по признаку «общее-профессиональное» - специализированная;

- по цели обучения – спортивно-оздоровительная;
- по возрастному принципу - одновозрастные;
- по масштабу действия – учрежденческая;
- по срокам реализации – один год.

4.Организационно педагогические основы обучения

Занятия организуются в спортивном зале на базе МБОУ «Кутейниковская ООШ» с сентября 2020 года по май 2021 года, в объеме 35 учебных часа. Занятия проходят в различной форме 1 раз в неделю.

Форма проведения занятий - групповая.

5.Ожидаемые результаты и способы их проверки

По завершению данного этапа обучения учащиеся должны овладеть основами игр в баскетбол, волейбол и приобрести необходимые навыки для успешного перехода к следующему этапу обучения. Результаты обучения будут определяться посредством приема контрольных нормативов и зачетов по физической и технической подготовке в мае 2022 года.

Содержание учебного материала и последовательность обучения

1. Официальные правила игры в баскетбол, волейбол.

- Ознакомить с материалом брошюры «Правила игры в баскетбол», «Правила игры в волейбол».

-. Нарушения и наказания. Результат игры. Жестикуляция судей.

Организация судейства.

2. Понятие о психическом и физическом здоровье.

-Беседа по материалам Интернета.

3. Спортивная этика.

-Ознакомить с основными правилами спортивной этики. Правила поведения на соревнованиях.

-Уважение к сопернику.

-Кодекс спортсмена.

4. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль, ЗОЖ..

-Требования к спортивной одежде, гигиенические процедуры после тренировочных занятий.

-Значение врачебного контроля за состоянием здоровья спортсмена.

Функциональные пробы.

-Гигиенические требования к организации мест занятий, к спортивному инвентарю

-Предупреждение травматизма на занятиях баскетболом, футболом, волейболом. Утомление, его признаки при занятиях ФК. Самоконтроль.

-Здоровый образ жизни: режим дня, питание, сон, закаливание, предупреждение вредных привычек.

-Роль занятий спортом в воспитании волевых качеств.

5. Первая медицинская помощь.

-Помощь при ушибах, растяжениях, порезах.

-Помощь при головокружениях и обмороках.

-Помощь при переломах и трещинах.

6. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.

-подготовка организма к работе.

- контроль самочувствия в ходе занятий.
- особенности разминки перед соревнованиями.

7. Особенности развития двигательных качеств.

- развитие ловкости.
- развитие силы.
- развитие быстроты.
- развитие гибкости.
- развитие выносливости.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

а) Упражнения общефизической разминки:

-беговые упражнения (бег с изменением ритма, темпа, направления движения из различных исходных положений);

- прыжковые упражнения;
- ОРУ на основные группы мышц;

б) Упражнения специальной разминки:

-разминка лучезапястных и голеностопных суставов;

-упражнения с сопротивлением;

-упражнения с мячами (индивидуально и в парах), жонглирование;

-прыжковые упражнения(прыжки на двух через скамейки, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки вверх из упора присев);

в) Упражнения с метанием:

-метание теннисного мяча;

-метание баскетбольного мяча в щит;

-толчки и броски набивного мяча на дальность, партнеру, в цель (массой до 4 кг).

г) Разновидности бега:

-равномерный бег;

-бег с ускорением;

-челночный бег;

-бег по заданию (с изменением направления и скорости движения, с остановкой, с выпрыгиванием, и.т.д.)

д) Подвижные и учебные игры:

-«Мяч капитану»;

- «Борьба за мяч»;
- «Стритбол»;
- Баскетбол, волейбол (по упрощенным правилам).
- варианты эстафетного бега (в том числе и круговые эстафеты) беговые и с элементами баскетбольной, волейбольной техники.

9. Основы техники и тактики игры:

Баскетбол:

- а) Стойки, перемещения, повороты, остановки:
 - передвижение парами в нападении и защите лицом к друг другу;
 - прыжок вперед-вверх толчком одной с приземлением на другую;
 - передвижение приставными шагами правым и левым боком, переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком;
 - стойка защитника, стойка баскетболиста;
 - перемещение в стойках приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - повороты без мяча и с мячом на месте и в движении;
 - остановка в 2 шага и прыжком после ускорения;
 - остановка в шаге;
 - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- б) Ловля и передача мяча:
 - ловля и передача мяча при встречном движении;
 - ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед;
 - двумя от груди стоя на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника;

- в движении с параллельным смещением игроков;
- на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах;
- одной от плеча на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника;

- с отскоком от пола;
- ловля и передача мяча с шагом;
- передача одной от плеча после ведения;
- комбинации из освоенных

элементов;

в) Броски мяча по кольцу:

- штрафной бросок одной рукой;
- одной рукой от груди после ведения и остановки (в щит);
- двумя руками от груди после ведения и остановки (в щит);
- бросок мяча двумя от груди, стоя на месте (в корзину);
- бросок мяча в корзину одной рукой с места;
- бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения или ловли;
- бросок мяча в корзину одной рукой после ведения или ловли;
- бросок в движении после двух шагов;
- бросок в прыжке с места одной рукой;
- броски с пассивным противодействием защитника;
- броски с максимального расстояния 4.80 м в прыжке;
- комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи,

ведения, бросков);

г) Ведение мяча:

- ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом и бегом;
- ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения;
- ведение мяча с изменением высоты отскока, в низкой, средней и высокой

стойке;

- комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков);
- ведение мяча с пассивным сопротивлением

защитника;

д)Тактические действия:

- держание игрока с мячом в защите;

-позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину;

-вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения;

-вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением;

-перехват мяча;

-защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча;

-передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях;

-нападение быстрым прорывом (3:2)

-взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»;

-тактика свободного нападения;

-позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков;

-игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3);

Волейбол:

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; освоение техники приёма и передачи мяча;

-освоение техники нижней прямой подачи;

-освоение техники верхней прямой подачи;

- освоение техники прямого нападающего удара;

-освоение тактики игры.

10. Контрольные игры.

а) Игры с установкой на проверку выполнения определенных технических и тактических действий;

б) Учебные игры с установкой на отработку определенных технических и тактических действий.

11. Тестовые испытания по физической и технической подготовке.

а) по физической подготовке.

№	Виды испытаний	Требования с учетом возраста
1	Челночный бег 3x10 метров	8.3-8.7 -9.1
2	Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы сидя	4.90-4.50-4.00
3	Метание набивного мяча(1 кг) из-за головы стоя	7.4-6.8-6.4
4	Прыжок в длину с места	190-180-165

б) по технической подготовке.

№	Виды испытаний	Требования с учетом возраста
1	Передачи мяча в круг двумя руками от груди с расстояния 5 метров; высота цели 150 см.(количество точных передач за 20 сек)	16-14-13
2	Броски мяча двумя руками после ловли, стоя на месте (количество попаданий в корзину из 5 попыток)	5-4-3
3	Передача мяча в круг одной от плеча с расстояния 2 метра (количество точных передач за 20 сек.)	17-15-14
4	Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину с 5 попыток)	5/4-4/3-3/2
5	Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м (выполняется по 5 попыток с каждой из пяти точек)	14-12-10

Примечание:

-испытания № 2, 4 практиковать ежемесячно;

-систематически проверять и закреплять знания учащихся по выполнению технических приемов, тактических действий и правил игры.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	Баскетбол (15 ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Стойки перемещения, повороты с мячом, без мяча. Правила по баскетболу.	1	03.09
2	Стойки перемещения, повороты с мячом, без мяча. Передвижения приставными шагами правым боком, левым.	1	10.09
3	Повороты без мяча и с мячом на месте и в движении Остановка в 2 шага и прыжком после ускорения.	1	17.09
4	Ловля – передача от груди стоя на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением.	1	24.09
5	Бросок 2 руками с места. Ловля - передача мяча с параллельным смещением игроков.	1	01.10
6	Ловля передача мяча 1 рукой от плеча на месте и в движении, в парах с пассивным сопротивлением соперника.	1	08.10
7	Бросок 2 руками от груди после ведения и ловли мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока, низкой, средней, высокой стойке.	1	15.10
8	Ловля – передача мяча в прыжке с места и в движении. Бросок 1 рукой с места.	1	22.10
9	Ведение мяча с пассивным сопротивлением и с активным сопротивлением. Стритбол.	1	29.10
10	Ловля – передача мяча с отскоком от пола в движении. Бросок мяча 1 рукой в движении. Стритбол.	1	12.11
11	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении. Выбивание мяча. Учебная игра «Баскетбол».	1	19.11
12	Ловля – передача мяча 1 рукой с места. Взаимодействие 2 игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	1	26.11
13	Ловля – передача мяча 1 рукой в движении. Бросок 2 руками от головы в движении, после ведения и остановки.	1	03.12
14	Персональная защита. Учебная игра.	1	10.12


15	Зонная защита. Учебная игра.	1	17.12
16	Подведение итогов раздела. Соревнование.	1	24.12
Волейбол (18 ч)			
17	Инструктаж по технике безопасности. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег выполнения заданий.	1	14.01
18	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег выполнения заданий.	1	21.01
19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений в стойке, остановок, ускорений).	1	28.01
20	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача над собой.	1	04.02
21	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	11.02
22	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	18.02
23	Прямой падающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	25.02
24	Комбинация из освоенных элементов (приём, передача, удар).	1	04.03
25	Нижняя прямая подача и приём мяча снизу двумя руками.	1	11.03
26	Верхняя прямая подача и приём мяча снизу двумя руками.	1	18.03
27	Верхняя и нижняя прямая подача, приём мяча снизу двумя руками.	1	01.04
28	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	08.04
29	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	15.04
30	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	22.04
31	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	29.04
32	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1	06.05
33	Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1	13.05
34	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	20.05
35	Подведение итогов раздела. Соревнование.	1	27.05

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

педагогического совета

№ 23 от 20 августа 2021 года

подпись:  С.А. Видуков

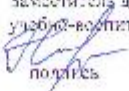
расшифровка подписи



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

учебно-воспитательской работе

 Н.Н. Хеламова

подпись расшифровка подписи