

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 50 имени кавалера орденов Красной Звезды и Славы Штепени Луки Михайловича Холодного хутора Верхнего муниципального образования Славянский район

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета
МБОУ ООШ № 50МО Славянский район
«31»августа 2023 года протокол №1
Председатель _____ Е.Н.Чернявская
Пр.№ 210 от 31.08.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Спортивные игры»
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее образование 7-9 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 1 час

Количество часов 102

Возрастная категория: 13 -15 лет

Форма обучения: очная

Учитель Тарасова Лина Вячеславовна

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования по предмету «физическая культура» с учетом примерной рабочей программы учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Краснодар 2021год.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Самбо» у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Самбо» обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

При изучении модуля «Самбо» у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;
- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;
- знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;
- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;
- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
- умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;
- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»

Модуль «Самбо» - Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение формирования жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях.

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;
удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;
популяризация самбо, как вид спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль модуля «Самбо». Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо- самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках.

Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.
Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.
Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.
Физическое совершенствование.
Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.
Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.
Специально-подготовительные упражнения самбо.
Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.
Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.
Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.
Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.
Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.
Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.
Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.
Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.
Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.
Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Модуль «спортивные игры» - баскетбол.

Личностные результаты:

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

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

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

Метапредметные результаты:

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

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

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

Знать

К концу года обучения, занимающиеся должны знать и уметь:

По образовательному компоненту программы:

знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

По развивающему компоненту программы:

Повысить уровень подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

Повышение уровня физического развития и функционального состояния учащихся;

Повысить адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Развить коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий.

Модуль «спортивные игры» баскетбол. Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействует на организм занимающегося.

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

Актуальность заключается в том, что занятия по ней, позволяют учащимся восполнить недостаток навыков в спортивной игре баскетбол во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение этого раздела в школьной программе недостаточно для качественного овладения всеми навыками.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Занятия помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе.

Особенности организации образовательного процесса.

Виды занятий:

- теоретические (рассказ, беседа)
- практические работа (упражнения, игра, эстафеты)

Состав группы постоянный, занятия групповые.

Деятельность педагога выстраивается на следующих принципах: доступность занятий, внимательное отношение к учащимся, побуждение их к спортивному мастерству.

Основной принцип программы – постепенность и усвоения материала .

Целью изучения модуля «спортивные игры» баскетбол: - создание условий для массового привлечения детей к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – баскетбол, общей гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах, об инвентаре,

правилах и организации соревнований, теоретические сведения сообщаются в течение 10—15 мин перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить занимающихся технике спортивной игре баскетбол.

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, прыгучесть, координацию,

- развивать двигательные способности

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Содержание модуля «спортивные игры» баскетбол.

Знакомство с видом спорта, правила поведения на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности.

Краткий обзор состояния и развития баскетбола.

История развития баскетбола в мире и нашей стране.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене.

Правильный режим дня спортсменов.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм.

Понятия об утомлении

Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика.

Закаливание спортсменов.

Правила игры в баскетбол.

Правила соревнований.

Права и обязанности игроков. Форма игроков.

Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры.

Мяч в игре.

Основы техники и тактики игры в баскетбол

Понятие о технике игры. Понятие о тактике.

Основные сведения о технике игры.

Программный материал

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии, техника безопасности. Правила пожарной безопасности. Форма одежды и внешний вид обучающегося. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся.

Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; Медленный бег на время; челночный бег 3 по 10 м ,короткие дистанции 20 на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (скакалками).

Подвижные игры с мячом и без него.

Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки (СФП)

-Овладение техникой передвижений, поворотов, стоек

-Освоение техники ловли и передач мяча

-Освоение техники ведения мяча

Техническая подготовка.

Совершенствование техники ведения мяча.

1. Ведение мяча по прямой, по кругу.
2. Ведение мяча по прямой, с обводом фишек.
3. Ведение мяча с последующим броском в баскетбольную корзину
4. Скоростное ведение мяча по прямой.
5. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча.
- 6.Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди
7. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, вверх
- 8.Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении
9. Техника бросков мяча с места
- 10.Броски мяча с места, в движении

Формы контроля.

Система контроля и зачётные требования.

Используется метод приёма контрольных нормативов 2 раза в год (сентябрь, май). Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает приём контрольных нормативов.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№ п\п	Наименование упражнений
1	Ведение мяча на скорость, 20 - 30 м
2	Прыжок в длину с места
3	Бег 30 м, 60 м.

Принимаются 2 раза в год (сентябрь, май).

Условия реализации программы.

Срок реализации программы 1 год.

Программа рассчитана на 7-8-9 классы

Формы и режим занятий.

Продолжительность академического часа – 40 мин.

Форма организации обучающихся на занятии: групповая, игровая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное.

На первом занятии занимающихся знакомят с общими требованиями по технике безопасности при проведении занятий. Изучить и отработать правила поведения обучающихся в случае возникновения пожара.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ», МОДУЛЯ «САМБО»

№	Наименование модулей, тем	Всего часов	Количество часов		
			7кл.	8кл.	9кл.
	Спортивно – оздоровительная деятельность:				
	Модуль «спортивные игры» баскетбол 22 часов.	66	22	22	22
1.	Основы знаний.	В процессе занятий			
2.	Передвижения и остановка без мяча., с мячом	3	1	1	1
3.	Ловля мяча на месте, в движении.	3	1	1	1
	Ведение мяча, отбор мяча	6	2	2	2

4.					
5.	Отвлекающие приемы	6	2	2	2
6.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	15	5	5	5
7.	Тактика игры	27	9	9	9
8.	Судейская практика	6	2	2	2
	Модуль «Самбо» -12 часов	36	12	12	12
1.	Специально - подготовительные упражнения Самбо	3	1	1	1
2.	ТБ и страховка во время занятий Самбо.	3	1	1	1
3.	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	6	3	3	3
4.	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	9	3	3	3
5.	Тренировочные схватки	15	5	5	5
	ИТОГО	102ч.	34ч.	34ч.	34

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения учителей
 ООШ № 50 МО Славянский район
 от «30»августа 2023 года№1
 _____ Л.А.Заплетина

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УР
 _____ А.Н.Сокол
 «30» августа 2023г.

