

МБОУ «Лицей № 48» города Калуги

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицей №48»

г. Калуги

_____ / Зиновьева Г.В./

ФИО_

Приказ №106 от «01» 1 сентября 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
Спортивно-оздоровительное направление

-

Жердев В.В.,

учитель физической культуры

МБОУ «Лицей № 48»

г. Калуга

Калуга

2017.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению:

«Спортивные игры».

Футбол

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа курса «Спортивные игры» направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения .

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-9-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов из расчета 2ч в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

- **Физические упражнения.** Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Планируемые результаты курса

Предметные результаты:

Учащиеся должны познакомиться с особенностями зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- со способами и особенностями движений и передвижений человека,
- должны быть обучены движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- с терминологией разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- с физическими качествами: быстрота, сила, выносливость и другими.
- с общими и индивидуальными основами личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- с причинами травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Метапредметные результаты:

- Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Личностные результаты:

- **здоровьесбережение:** знание и соблюдение норм здорового образа жизни; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;
- **интеграция** структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знания, расширения приращения накопленных знаний;

познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность

Спортивные игры в школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьников, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Освоение навыков ударов по мячу, остановок, ведения, бросков. Учебная игра. (17 часов)

Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра. Инструктаж по борьбе со спортивным травматизмом.

Освоение навыков ударов по мячу, остановок, ведения, бросков. Учебная игра.

Удары по мячу ногой.

Удар по неподвижному мячу вверх, угол вылета 40-50 градусов

Удар подъемом.

Удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу.

Удар внешней частью подъема по неподвижному мячу с прямого разбега

Удар внутренней стороной ступни

Удар по неподвижному мячу с прямого разбега

Удар внешней стороной ступни

Удары по мячу, летящему в воздухе

Когда применяют удары ногой.

Тренировочные игры (5 часов)

Раздел 2. Удары по мячу. (20 часов)

Удар лбом без прыжка; мяч летит навстречу бьющему.

Удары головой в прыжке

Удары головой в прыжке, когда сила удара получена за счет движения корпуса и головы.

Остановка мяча.

Остановка ногой котящегося мяча

Остановка подошвой мяча, падающей сверху спереди

Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди-живота

Остановка мяча животом

Ведение мяча

Обманные движения (финты)

Финты ногами

Финт «Ложная остановка мяча»

Финт «Ложный удар»

Финт «Уход-отрывание»

Раздел 3. Техника игры вратаря(12 часов)

Ловля мяча без падений

Ловля мячей, летящих над землей до высоты груди

Ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря

Ловля высоких мячей в прыжке

Ловля высоких мячей, идущих в стороне от вратаря

Ловля низких мячей с падением

Отбивание и вбрасывание мяча

Удары кулаками.

Выбрасывание мяча одной рукой

Выбрасывание мяча из-за боковой линии

Тренировка и обучение техники

Тренировочные игры(5 часов)

Раздел 4. Знакомство с современной техникой футбола (19 часов)

Система трех защитников

Примеры внесения элементов неожиданности в игру и варианты системы «трех защитников»

Система «трех защитников» с четырьмя нападающими с оттянутым назад центром нападения»

Примеры внесения элементов неожиданности в игру и варианты системы «трех защитников» с четырьмя нападающими с оттянутым назад центром нападения»

Тренировка тактики

Тренировка тактики

Индивидуальная тактическая тренировка

Групповая тактическая тренировка

Групповые учебные тактические комбинации

Примеры групповой учебной комбинации

Тренировка тактики в двусторонней игре

Методика перемены системы игр

Переход от системы «пять в линию» к системе «Трех защитников»

Инструктаж по борьбе со спортивным травматизмом

Тренировочные игры(5 часов)

Тематическое планирование «Спортивные игры»

Техника футбола

№ занятия	Темы занятий	Кол-во часов
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра. Инструктаж по борьбе со спортивным травматизмом.	1
2	Освоение навыков ударов по мячу, остановок, ведения, бросков. Учебная игра.	1
3	Удары по мячу ногой. Удар по неподвижному мячу вверх, угол вылета 40-50 градусов	1
4	Удар подъемом.	1
5	Удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу.	1

6	Удар внешней частью подъема по неподвижному мячу с прямого разбега	1
7	Удар внутренней стороной ступни	1
8	Удар по неподвижному мячу с прямого разбега	1
9	Удар внешней стороной ступни	1
10	Удары по мячу, летящему в воздухе	1
11	Когда применяют удары ногой	1
12	Инструктаж по борьбе со спортивным травматизмом Тренировочные игры	1
13	Тренировочные игры	1
14	Тренировочные игры	1
15	Тренировочные игры	1
16	Тренировочные игры	1
17	Удары по мячу головой. Удар лбом без прыжка; мяч летит навстречу бьющему.	1
18	Удары головой в прыжке	
19	Удары головой в прыжке, когда сила удара получена за счет движения корпуса и головы.	1
20	Остановка мяча. Остановка ногой котящегося мяча	1
21	Остановка подошвой мяча, падающей сверху спереди	1
22	Остановка ногой мячей, летящих на высоте груди-живота	1
23	Остановка мяча животом	1
24	Ведение мяча	1
25	Обманные движения (финты)	1
26	Финты ногами	1
27	Финт «Ложная остановка мяча»	1
28	Финт «Ложный удар»	1
29	Финт «Уход-отрывание»	1
30	Инструктаж по борьбе со спортивным травматизмом	1

	Тренировочные игры	
31	Тренировочные игры	1
32	Тренировочные игры	1
33	Тренировочные игры	1
34	Тренировочные игры	1
35	Техника игры вратаря Ловля мяча без падений	1
36	Ловля мячей, летящих над землей до высоты груди	1
37	Ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря	
38	Ловля высоких мячей в прыжке	1
39	Ловля высоких мячей, идущих в стороне от вратаря	1
40	Ловля низких мячей с падением	1
41	Отбивание и вбрасывание мяча Удары кулаками.	1
42	Выбрасывание мяча одной рукой	1
43	Выбрасывание мяча из-за боковой линии	1
44	Тренировка и обучение техники	1
45	Инструктаж по борьбе со спортивным травматизмом Тренировочные игры	1
46	Тренировочные игры	1
47	Тренировочные игры	1
48	Тренировочные игры	1
49	Тренировочные игры	1
50	Тренировочные игры	1
51	Знакомство с современной техникой футбола	1
52	Система трех защитников	1

53	Примеры внесения элементов неожиданности в игру и варианты системы «трех защитников»	1
54	Система «трех защитников» с четырьмя нападающими с оттянутым назад центром нападения»	1
55	Примеры внесения элементов неожиданности в игру и варианты системы «трех защитников» с четырьмя нападающими с оттянутым назад центром нападения»	1
56	Тренировка тактики	1
57	Тренировка тактики	1
58	Индивидуальная тактическая тренировка	1
59	Групповая тактическая тренировка	1
60	Групповые учебные тактические комбинации	1
61	Примеры групповой учебной комбинации	1
62	Тренировка тактики в двусторонней игре	1
63	Методика перемены системы игр	1
64	Переход от системы «пять в линию» к системе «Трех защитников»	1
65	Инструктаж по борьбе со спортивным травматизмом Тренировочные игры	1
66	Тренировочные игры	1
67	Тренировочные игры	1
68	Тренировочные игры	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт.
- 2.Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.