

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**

±

Панченко А.А.,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Лицей № 48»  
г. Калуга

Калуга

2017.

**Программа курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению:**

**«Спортивные игры»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Программа по физической культуре, 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 пятых классов 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 7-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю в течении 1 года.

**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 уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

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

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

## **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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. Освоение навыков ведения и передачи (12 часов).**

- Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.
- Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.
- Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.
- Ведение мяча на месте. Учебная игра.
- Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.
- Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.
- Ловля и передача мяча. Учебная игра.
- Передача одной рукой. Учебная игра.
- Передача от пола. Учебная игра.
- Игры в передачах. Учебная игра.
- Игра «семь передач». Учебная игра.
- Игра «собачка». Учебная игра.

### **Раздел 2. Броски мяча (7 часов).**

- Броски с места. Учебная игра.
- Броски с места. Учебная игра.
- Броски в прыжке. Учебная игра.
- Броски в прыжке. Учебная игра.
- Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.
- Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.
- Игры в бросках. Учебная игра.

### **Раздел 3. Отработка тактики игры(15 часов).**

- Эстафеты с элементами баскетбола.
- Тактика игры в защите. Учебная игра.
- Упражнения для игры в защите. Учебная игра.
- Тактика игры в нападении. Учебная игра.
- Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.

Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения

Ведение, передача, бросок. Учебная игра.

Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.

Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Итоговое занятие

## Тематическое планирование

### Баскетбол

№ занятия	Темы занятий	Кол-во часов
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1
9	Передача от пола. Учебная игра.	1
10	Игры в передачах. Учебная игра.	1
11	Игра «семь передач». Учебная игра.	1
12	Игра «собачка». Учебная игра.	1
	Броски мяча	
13	Броски с места. Учебная игра.	1
14	Броски с места. Учебная игра.	1
15	Броски в прыжке. Учебная игра.	1
16	Броски в прыжке. Учебная игра.	1

17	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1
19	Игры в бросках. Учебная игра.	1
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
21	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1
22	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1
24	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1
25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1
26	Учебная игра.	1
27	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1
28	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1
29	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1
30	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1
31	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1
32	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1
33	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
34	Итоговое занятие	1

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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