

«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**

⋮

Чеботарь Г.В.,

учитель физической культуры

МБОУ «Лицей № 48»

г. Калуга

Калуга

2017.

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Основной **целью** программы является - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся .

Цель реализуется путем решения следующих **задач**:

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение техники и тактики игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- воспитание моральных и волевых качеств.

Спортивные игры, а именно баскетбол, волейбол и футбол являются неотъемлемой частью в программах по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по данным видам спорта, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, города, матчевые встречи и т.п.).

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей , формируя у учащихся целостное представление о физической культуре и ее компонентах, о ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а , главное воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно спортивные игры тают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; уникальные возможности не только для физического, но и психолого-нравственного воспитания детей. Особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола и дается в трех разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная

техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. При организации занятий, следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на их осознанной необходимости их соблюдения.

Курс занятий рассчитан на 1 год в количестве 34 часов, 1 час в неделю для учащихся 5 классов.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Спортивные игры». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Спортивные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Предметные результаты .

В результате изучения курса «Спортивные игры» учащиеся должны

*знать*

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся
- правила безопасного поведения во время занятий
- названия разучиваемых технических приемов игр и основы правильной техники
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости)
- контрольные упражнения( двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения
- основное содержание правил соревнований
- жесты судей
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты

*уметь*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми
- выполнять технические приемы и тактические действия

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях
- играть с соблюдением основных правил
- проводить судейство

## Содержание курса

### Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования правильной осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов, с места, со скакалкой, высоты до 40 см., напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### Раздел 1. «Баскетбол» (12 часов).

#### 1. Основы знаний.

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

#### 2. Специальная подготовка.

3. Броски мяча двумя руками стоя на месте ( мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча ( снизу, от груди, от плеча ); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры „ Охотники и утки,, ,, Летает – не летает,,; игровые упражнения „ Брось – поймай,, ,, Выстрел в небо ,, с малым и большим мячами.

### Раздел 2. «Волейбол»(11 часов).

#### 1. Основы знаний.

Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

#### 2. Специальная подготовка.

Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнеру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры : „ Брось и попади,, ,, Сумей принять,, ; игровые упражнения: „ Брось – поймай,, ,, Кто лучший?,,

### Раздел 3. «Футбол» (11 часов).

#### 1. Основы знаний.

Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.



2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов; по мячу катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: „Точная передача,, , „Попади в ворота,,.

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

№ п\п	№ п\п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
		<b>Баскетбол (12 часов)</b>	<b>12</b>
1.	1.	Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Правила игры и организация проведения соревнований. Терминология в баскетболе.	1
2.	2.	Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	1
3.	3.	Стойка передвижения, остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. ОФП.	1
4.	4.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой. Игра в мини-баскетбол. ОФП.	1
5.	5.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении и шагом. Бросок двумя руками от головы с места. ОФП.	1
6.	6.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу, в движении. Игра в мини-баскетбол. ОФП.	1
7.	7.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. ОФП.	1
8.	8.	Сочетание приемов ( ведение – остановка – бросок). Игра в мини-баскетбол. ОФП.	1
9.	9.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. ОФП.	1
10.	10.	Стойка и передвижение игрока. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. ОФП.	1
11.	11.	Стойка и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. ОФП.	1
12.	12.	Стойка и передвижение игрока. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. ОФП.	1
		<b>Волейбол (11 часов)</b>	<b>11</b>
13.	1.	Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий. Терминология в волейболе.	1
14.	2.	Правила организации проведения соревнований по волейболу. Помощь в судействе.	1
15.	3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Сочетания способов перемещения. ОФП.	1
16.	4.	Передача мяча сверху двумя руками. ОФП	1
17.	5.	Нижняя прямая подача. ОФП.	1
18.	6.	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Двусторонняя учебная игра. ОФП.	1
19.	7.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра . ОФП,	1
20.	8.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники приема и тактических действий. Двусторонняя игра. ОФП.	1
21.	9	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники приема и тактических действий. Двусторонняя игра. ОФП.	1

22.	10.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники приема и тактических действий. Двусторонняя игра. ОФП.	1
23.	11.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники приема и тактических действий. Двусторонняя игра. ОФП.	1
		<b>Футбол (11 часов)</b>	<b>11</b>
24.	1.	Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий. Терминология в футболе.	1
25.	2.	Правила и организация проведения соревнований по футболу. Помощь в судействе.	1
26.	3.	Передвижение: боком, спиной, вперед; ускорение, остановки, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов. ОФП.	1
27.	4.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары поворотом различными способами на точность. Учебная игра. ОФП.	1
28.	5.	Удары по воротам. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча. Двусторонняя учебная игра. ОФП.	1
29.	6.	Ведение мяча. выбивание мяча ударом ног. ОФП. Двусторонняя учебная игра.	1
30.	7.	Ведение мяча. Выбивание мяча. Ловля катящегося мяча. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя учебная игра. ОФП.	1
31.	8.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники. Перемещение и владение мячом. Двусторонняя игра. ОФП.	1
32.	9.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники. Перемещение и владение мячом. Двусторонняя игра. ОФП.	1
33.	10.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники. Перемещение и владение мячом. Двусторонняя игра. ОФП.	1
34.	11.	Итоговое занятие .Двусторонняя игра. ОФП.	

Программа по спортивным играм разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,-М.:

Просвещение,2011 -с рекомендациями Примерной программы по физической культуре («Примерная программа. Физическая культура.5-9 классы»,:Просвещение,2012.

Для реализации программного содержания в процессе внеурочной деятельности можно использовать следующие издания: Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.Пособие для учителей и методистов.(Колодницкий В.С. Кузнецов М.В.,Маслов М.В.-М.: Просвещение,2011. ;Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейболу Пособие для учителей и методистов.(Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение. 2011.; С.Н.Андреев « Футбол в школе»;; Г.А. Фурманов « Играй в мини-волейбол»;; Н.П. Клусов «Ручной мяч в школе», «Баскетбол».