Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Суховская средняя общеобразовательная школа

 



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

**5-6 классы**

Учитель: Резников Алексей Васильевич



2019 год

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы**  | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры»Классы «5-6»ФГОС ООО  | **Рабочая программа составлена на основе:**- федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования по физкультуре;- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.;- требований Основной образовательной программы ООО МБОУ Суховской СОШ;- положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| **Учебники:** нет |
| **Количество часов:** программа рассчитана на 68 часов (по 34 часа в 5 и 6 классах) с проведением занятий 1 раз в неделю  |
| **Цели программы:**укрепление здоровья, физического развития и подго-товленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта |

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной (кружковой) деятельности «Спортивные игры» (7-8 классы)**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формированиебазовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальныхкачественных свойствах обучающихся:

* формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
* развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

* способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
* умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
* способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
* умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
* формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

***Оздоровительные*** ***результаты*** ***программы*** ***внеурочной*** ***деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своѐм здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется взнаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Входе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своѐ поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

* значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
* названия разучиваемых технических приѐмов игр и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приѐмов 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 по спортивным играм;
* жесты судьи спортивных игр;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
* выполнять технические приѐмы и тактические действия;
* контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
* играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
* проводить судейство спортивных игр.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Первый год обучения (5 класс)**

***Общая физическая подготовка***

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в 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 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с 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.

***Баскетбол***

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.* 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 малыми и большими мячами.

***Волейбол***

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.Броскимяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.

Перебрасывание мяча партнѐру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

***Футбол***

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 понеподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

**Второй год обучения (6 класс)**

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату.

Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.* Товарищ и друг. В чѐм сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча встойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с оста-новками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обученияпрямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Футбол***

1.*Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча.Ведение мячавнешней и внутренней частью подъѐма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стой-ками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс (34 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата** | **Разделы программы/****темы занятий** | **Основное содержание занятия** |
| План  | Факт |
| **Футбол (10 ч)** |
| 1 | 06.09 |  | Стойки и перемещения | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) |
| 2 | 13.09 |  | Удар внутренней стороны стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за боковой линии |
| 3 | 20.09 |  | Удар внутренней стороны стопы по мячу, катящемуся навстречу |
| 4-6 | 27.0904.1011.10 |  | Передачи мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов (ведение, удар (пас), прием мяча, остановка). Игры и игровые задания |
| 7-10 | 18.1025.1008.1115.11 |  | Подвижные игры | Подвижные игры на базе футбола: «Точная передача», «Попади в ворота» |
| **Баскетбол (12 ч)** |
| 11-12 | 22.1129.11 |  | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| 13 | 06.12 |  | Остановки «Прыжком» |
| 14 | 13.12 |  | Остановки «В два шага» |
| 15 | 20.12 |  | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройка, квадрате, круге) |
| 16 | 27.12 |  | Ловля мяча |
| 17 | 17.01 |  | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой |
| 18 | 24.01 |  | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 метра |
| 19-22 | 31.0107.0214.0221.02 |  | Подвижные игры | Подвижные игры на базе баскетбола («Школа мяча», «Гонка мяча», «Охотники и утки» и т.п.) |
| **Волейбол (12 ч)** |
| 23-24 | 28.0206.03 |  | Перемещения  | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) |
| 25-27 | 13.0320.0303.04 |  | Передача  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания |
| 28-29 | 10.0417.04 |  | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| 30-31 | 24.0401.05 |  | Прием мяча | Прием мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Прием подачи |
| 32-34 | 08.0515.0522.05 |  | Подвижные игры | Подвижные игры, эстафеты |
|  |  |  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |
| **Итого: 34 часа** |

**6 класс (34 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Дата** | **Разделы программы/****темы занятий** | **Основное содержание занятия** |
| План  | Факт |
| **Футбол (10 ч)** |
| 1-2 | 05.0912.09 |  | Остановка катящегося мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой |
| 3-5 | 19.0926.0903.10 |  | Ведение мяча | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек |
| 6-8 | 10.1017.1024.10 |  | Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол) | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол |
| 9-10 | 07.1114.11 |  | Подвижные игры | Подвижные игры на базе футбола: «Точная передача», «Попади в ворота» |
| **Баскетбол (12 ч)** |
| 11 | 21.11 |  | Стойки и перемещения  | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| 12 | 28.11 |  | Остановки баскетболиста  |
| 13 | 05.12 |  | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройка, квадрате, круге) |
| 14 | 12.12 |  | Ловля мяча |
| 15 | 19.12 |  | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой |
| 16 | 26.12 |  | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 метра |
| 17 | 16.01 |  | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом |
| 18 | 23.01 |  | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| 19 | 30.01 |  | Тестирование  | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков |
| 20-22 | 06.0213.0220.02 |  | Игра. Участие в соревнованиях | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях |
| **Волейбол (12 ч)** |
| 23-25 | 27.0205.0312.03 |  | Закрепление техники передачи | Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передача двумя руками в парах, тройках .Передачи мяча над собой, через сетку |
| 26-27 | 19.0302.04 |  | Индивидуальные тактические действия в защите | Индивидуальные тактические действия в защите |
| 28-29 | 09.0416.04 |  | Верхняя прямая подача  | Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку |
| 30-31 | 23.0430.04 |  | Закрепление техники приема мяча с подачи | Прием мяча. Прием подачи |
| 32-34 | 07.0514.0521.05 |  | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания учебная игра |
|  |  |  | **Физическая подготовка в процессе занятий** |
| **Итого: 34 часа** |