

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Янинский центр образования»

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
5-9 классы**

РП разработана
учителем Мазуром В.М.

2020 год

Пояснительная записка

Данный курс внеурочной деятельности реализуется для обучающихся от 5 до 9 классов, которые увлекаются спортивными играми, реализуется учителями физической культуры в рамках внеурочной деятельности.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер.

Цель:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, укрепление физического и психического здоровья школьников.

Задачи направлены на:

1. *Формирование:*

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье;
- навыков конструктивного общения;
- пропаганды здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

2. *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

Универсальными компетенциями обучающихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения обучающимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программного материала

1. Спортивные игры

Беседа: Правила поведения и ТБ при игре с мячом. Учебная игра.

2. Баскетбол

Освоение навыков ведения мяча различными способами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

3. Баскетбол

Техника ведения мяча со сменой рук. Эстафеты с баскетбольными мячами.

4. Баскетбол

Ведение мяча с обводкой стоек. Тактика нападения. Игра в баскетбол.

5. Баскетбол

Стойка игрока.

Перемещение в стойке. Освоение навыков ведения мяча.

Подвижные игры с мячами.

6. Баскетбол

Ведение мяча со сменой рук. Перемещение в стойке.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

7. Баскетбол

Передача и ловля мяча в парах. Перемещение в стойке. Учебная игра.

8. Баскетбол

Передача мяча одной рукой от плеча. Броски по кольцу. Игра в баскетбол

9. Баскетбол

Специальные беговые упражнения. Игра «Семь передач» Учебная игра.

10. Баскетбол

Броски мяча по кольцу с места и с двух шагов. Учебная игра.

11-12. Баскетбол

Ведение мяча с обводкой стоек. Тактика нападения. Игра в баскетбол

13. Баскетбол

Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.

14. Баскетбол

Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.

Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.

15. Баскетбол

Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.

16. Баскетбол

Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.

17-18. Баскетбол

Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 5*5.

19-20. Баскетбол

Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 4*4.

21-22. Баскетбол

Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.

23-24. Баскетбол

Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.

25. Волейбол

Правила игры в волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку. Игра пионербол с элементами волейбола.

26. Волейбол

Подачи мяча через сетку. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Снежинка». Развитие координационных способностей.

27. Волейбол

Прием мяча снизу. Передача мяча сверху через сетку. Эстафета «Свечка сверху» через сетку. Игра пионербол.

28-29. Волейбол

Повторить прием мяча снизу двумя руками. Совершенствовать верхнюю передачу мяча двумя руками. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.

30-31. Баскетбол

Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.

32-33. Баскетбол

Броски мяча по кольцу с места и с двух шагов. Учебная игра.

34. Баскетбол

Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 5*5.

Тематическое планирование

№	Тема раздела	Количество часов
1.	Введение Правила безопасности.	1 час
2.	Баскетбол	23 часа

3.	Волейбол	10 часов
ИТОГО:		34 часа

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
 - творческие (развивающие игры);
 - методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).
- Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.