

Приложение к содержательному разделу  
основной образовательной программы основного общего образования,  
утвержденной приказом МБОУ Гимназия №6 от «20» марта 2017 №88

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спортивные игры»

5-9 классы

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Составитель: Попова Л.Б.,  
учитель физической культуры.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия).

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» с указанием форм организации и видов деятельности.**

Основным содержанием программы является организация двигательной активности школьников через вовлечение их в спортивные игры. В программу курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» включено знакомство со спортивными играми «Волейбол», «Баскетбол». Программа включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация спортивных и подвижных игр.

Во время изучения курса пополняются представления о спортивных играх, их видах и правилах, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах

#### **Баскетбол:**

Что такое спортивные игры? Значение физической культуры для расностороннего развития личности.

Основные особенности баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Терминология избранной спортивной игры.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, круге, квадрате). Развитие скоростных качеств, быстроты, ловкости. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Ведение с сопротивлением ведущей и неведущей рукой.

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Эстафеты с мячом и без мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние до корзины 3.60 м.

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Вырывание и выбивание мяча. Круговая тренировка. Значение физической культуры для разностороннего развития личности.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика игры. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» На знание тактики защиты.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Волейбол:**

Характеристика волейбола как вида спорта. История волейбола. Правила техники безопасности.

Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Стойка игрока. Техника передвижений. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Освоение техники приема мяча. Освоение техники приема мяча. Передача мяча. (Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки).

Эстафеты, круговая тренировка (Подвижные игры с мячом, двусторонние игры. Подвижные игры с элементами волейбола. Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча).

Игры, эстафеты с элементами приема и передачи мяча. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Тактика игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Учебная игра. Игра в команде

Особенностью курса является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных игровых видов спорта. Обучающиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки.

Основными формами реализации программы «Спортивные игры» являются: занятие, тренинг, спортивное соревнование, занятие-развлечение.

Занятие открытия нового: занятие проводится с целью формирования необходимых знаний и умений, необходимых для успешного участия в спортивных играх. Каждое занятие имеет теоретическую и практическую часть, причем практическая часть преобладает. Наряду со знаниями, касающихся техники и правил спортивных игр, уделяется внимание сведениям о здоровом образе жизни, влиянии на здоровье различных движений. Важно, что информация запомнилась обучающимся, нашла эмоциональный отклик. В процессе теоретической части активизация детей происходит и за счет вовлечение детей в беседу, в практической части - за счет практическое освоение спортивных умений и навыков.

Тренировка: В процессе тренировки умения, полученные в процессе занятий, переводятся в навыки. Важно сделать тренировки интересными для подростка, поэтому используются различные игровые приемы, 9 элементы соревнований, эстафет. Широко используется работа в группах, парах. Важно анализировать степень правильности выполнения, своевременно корректировать ошибки.

Спортивное соревнование: Это мероприятие, которое проводится с целью сравнения достижений спортсменов и определение победителей в соответствии с правилами спортивных соревнований. Необходимо помнить, что спортивные соревнования являются ситуацией демонстрацией умений и навыков, полученных в ходе занятий и тренировок. Важнейшим условием использования данной формы организации внеурочной деятельности является создание благоприятной эмоциональной атмосферы.

Занятие-развлечение: Это организация насыщается активной деятельностью детей с учётом особенностей климатических условий. Как правило, занятие-развлечение проводится на свежем воздухе. Они отличаются разнообразной и интересной двигательной деятельностью, насыщенной вариативностью стимулирующих и активирующих форм и приёмов, способствующих формированию двигательного опыта детей, укреплению здоровья, закаливанию организма. На этих занятиях дети приобретают опыт активного отдыха.

В процессе реализации программы используются учебная, спортивная, игровая виды деятельности.

#### Тематическое планирование.

№	кол-во	тема
1	1	Что такое спортивные игры? Значение физической культуры для расностороннего развития личности.
<b>Баскетбол</b>		
2	1	Краткая характеристика баскетбола как вида спорта. История баскетбола. Правила техники безопасности.
3	2	Правила самоконтроля и гигиены.
4	2	Основные приемы игры. Техника передвижений.
5	2	Перемещение в стойке.
6	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
7	2	Освоение ловли и передач мяча.
8	2	Сильные, смелые, ловкие. Развитие скоростных качеств, быстроты, ловкости.
9	2	Освоение техники ведения мяча. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой.
10	2	Эстафеты. Подвижные игры с мячом.
11	2	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника.

12	2	Ведение мяча.
13	2	Овладение техникой бросков мяча.
14	2	Техника владения мячом.
15	2	Игры и упражнения с мячом.
16	2	Комбинации из освоенных элементов.
17	2	Учебная игра.
18	2	Освоение тактики игры.
19	2	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
20	4	Игра в команде.
		<b>Волейбол</b>
21	1	Характеристика волейбола как вида спорта. История волейбола. Правила техники безопасности.
22	1	Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).
23	2	Стойка игрока. Техника передвижений.
24	2	Освоение техники приема мяча.
25	2	Освоение техники приема и передачи мяча.
26	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
27	2	Эстафеты, круговая тренировка.
28	2	Передача мяча.
29	2	Игры, эстафеты с элементами приёма и передачи мяча.
30	2	Тактика игры.
31	4	Учебная игра.
32	2	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
33	4	Игра в команде.
итого		68 часов