|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 3.1.2.22  к основной образовательной программе основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы №5 г. Орла  (утвержденная приказом от 27.08.2014 № 62/2 в ред. приказ от 30.08.2016 №62/1, приказ от 30.08.2018г. № 85/2) |

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Кружок «Спортивные игры»

5, 7 классы

(Спортивно-оздоровительное направление)

Составитель:

Учитель физической культуры

Черкасова Юлия Игоревна

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности

основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа «Спортивные игры» для 5,7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Личностные результаты** отражаются  в индивидуальных качественных 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.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры» с указанием форм организации и видов деятельности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание (разделы)** | **Формы организации** | **Виды деятельности** |
| 1 | Волейбол | беседа  занятия-практикум  индивидуальная работа  групповая работа  работа в парах  игра | познавательная  игровая |
| 2 | Баскетбол | беседа  занятия-практикум  индивидуальная работа  групповая работа  работа в парах  игра | познавательная  игровая |
| 3 | Футбол | беседа  занятия-практикум  индивидуальная работа  групповая работа  работа в парах  игра | познавательная  игровая |

**Содержание курса «Спортивные игры» (34 ч.)**

Раздел 1. Волейбол-12часов.

1.*Основы знаний.*Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Здоровое питание. Режим дня и режим питания. 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 партнёру 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».

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Баскетбол- 12 часа

1.*Основы знаний.*Основные части тела. Мышцы*,*кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.*Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч 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

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Раздел 3. Футбол-10 часа

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». Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

|  |
| --- |
| **Тематическое планирование** |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** |
| 1 | ***Волейбол***  Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед, остановки, повороты. | 1 |
| 2 | Волейбол .Передача мяча двумя руками сверху, передача мяча над собой на месте и в движении. Тоже через сетку. | 1 |
| 3 | Волейбол .Передача мяча двумя руками сверху, передача мяча над собой на месте и в движении. Тоже через сетку. | 1 |
| 4 | Волейбол .Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |
| 5 | Волейбол .Техника приёма мяча двумя руками снизу на месте, упражнения на координацию (ориентирование в пространстве, быстрота реакции ) | 1 |
| 6 | Волейбол .Техника приёма мяча двумя руками снизу на месте, упражнения на координацию (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий) | 1 |
| 7 | Волейбол .Техника приёма мяча двумя руками снизу на месте, упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |
| 8 | Волейбол .Подвижные игры с элементами  волейбола. Метание в цель мячами разных размеров (координация) | 1 |
| 9 | Волейбол .Техника нижней прямой подачи мяча через сетку.Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |
| 10 | Волейбол .Техника нижней прямой подачи мяча через сетку.Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |
| 11 | Волейбол .Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 12 | Волейбол .Комбинации из освоенных элементов техники передвижений остановок, поворотов, перемещений в стойке. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 13 | ***Баскетбол***  Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая история развития баскетбола и правила игры. | 1 |
| 14 | Баскетбол .Техника передвижений, остановок, стоек без мяча | 1 |
| 15 | Баскетбол .Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд с мячом. | 1 |
| 16 | Баскетбол .Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом вперёд и назад на месте и в движении. | 1 |
| 17 | Баскетбол .Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в парах, квадрате, тройках. | 1 |
| 18 | Баскетбол .Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении, в парах, тройках. | 1 |
| 19 | Баскетбол .Техника ведения мяча в низкой средней и высокой стойке на месте левой и правой рукой. | 1 |
| 20 | Баскетбол .Техника ведения мяча в низкой средней и высокой стойке в движении левой и правой рукой. Обучение техники перехватывания мяча. Подвижные игры на базе баскетбола. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 21 | Баскетбол .Техника ведения мяча в низкой средней и высокой стойке с изменением направления движения движении левой и правой рукой без сопротивления защитника. | 1 |
| 22 | Баскетбол .стафеты с ведением мяча по прямой и изменением движения. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 23 | Баскетбол .Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ловли, после ведения). Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 24 | Баскетбол .Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 25 | **Футбол**  Техника безопасности на уроках футбола. Краткая история развития футбола и правила игры. | 1 |
| 26 | Футбол .Стойки и перемещения футболиста. Эстафеты с элементами футбола. | 1 |
| 27 | Футбол .Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 |
| 28 | Футбол .Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. | 1 |
| 29 | Футбол .Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). | 1 |
| 30 | Футбол .Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Эстафеты с ведением мяча по прямой и изменением движения. | 1 |
| 31 | Футбол .Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 32 | Футбол .Удары по воротам. Игра вратаря. Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам | 1 |
| 33 | Футбол .Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 34 | Футбол .Тактика игры в защите. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  | | |