

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМИ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ № 9 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**
400112, г. Волгоград, ул. Арсеньева, 32. тел.67-03-42
E – mail: Sosh9-Vlg@rambler.ru

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом
МОУ СШ № 9
протокол № 1 от 28.08. 2019

**ВВЕДЕНА В
ДЕЙСТВИЕ**

приказом № 84 - ОД
от 30.08. 2019
Директор МОУ СШ № 9
Г.В.Лысенко



СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

Курашова О.А. Курашова
28.08. 2019

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению

«Спортивные игры»

для 5-9 класса

Составил: Пахомов В.В., учитель

2019 - 2020 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортклуба» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортклуба»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 4 часов в неделю в 5-9 классов на 2 года реализации, всего 136 часов в год, всего за 2 года 272 часа.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

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

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 своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

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 и метапредметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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 исключаящего 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смыслообразование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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.

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

- значение спортклуба в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов 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 спортклубу;

- жесты судьи спортклуба;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортклуба;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортклуба;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортклуба;
- проводить судейство спортклуба.

Тематическое планирование. 1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Баскетбол		48
1	Стойки и перемещения баскетболиста	6
2	Остановки:	2
3	«Прыжком»	2
4	«В два шага»	2
5	Передачи мяча	4
6	Ловля мяча	4
7	Ведение мяча	4
8	Броски в кольцо	4
9	Игра в защите	2
10	Игра в нападении	2
11	Подвижные игры	8
12	Тестирование	2
13	Игра. Участие в соревнованиях	6
Волейбол		48
1	Перемещения	4
2	Передача	12
3	Индивидуальные тактические действия в защите.	4
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	4
5	Верхняя прямая подача	4
6	Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	4
7	Закрепление техники приема мяча с подачи	4
8	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	12
Футбол		40
1	Стойки и перемещения	2
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	3
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	3
4	Передачи мяча	6
5	Остановка катящегося мяча	4
	Ведение мяча	4
	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	6
	Подвижные игры	10
Итого		136

Тематическое планирование 2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
Баскетбол		48
1	Стойки и перемещения	4
2	Остановки баскетболиста	4
3	Передачи мяча	4
4	Ловля мяча	4
5	Ведение мяча	4
6	Броски в кольцо	4
7	Игра в защите	4
8	Игра в нападении	4
9	Тестирование	2
10	Участие в соревнованиях	14
Волейбол		48
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	3
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	3
3	Закрепление техники передачи	6
4	Верхняя прямая подача	2
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	4
6	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
7	Прямой нападающий удар	4
8	Совершенствование верхней прямой подачи	4
9	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4
10	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	10
11	Одиночное блокирование	2
12	Страховка при блокировании	2
Футбол		40
1	Удар по мячу	8
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	10
3	Игра по упрощенным правилам.	12
4	Подвижные игры.	6
5	Участие в соревнованиях	4
Итого		136

Содержание программы Первый год обучения

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 высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 8 -10 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 -50 см, напрыгивание на скамейку, опорные прыжки, в длину с места и в высоту с разбега. 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.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. 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. Специальные передвижения без мяча в стойке 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 остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

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

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. 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.* 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. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; «Волна», «Неудобный бросок», 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 по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в

цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Повороты на месте. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх, через сетку. Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой». Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

1. Г.И. Погадаев «Настольная книга для учителей физической культуры» 2000 г.

2. Ю.Ф. Буйлин и Ю.И. Портных «мини- баскетбол в школе. 1976 г.

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая
2. Стенка гимнастическая.

3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалки
7. Маты гимнастические.
8. Кегли.
9. Обруч металлические.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Волейбольная сетка универсальная.
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.
19. Мяч малый (теннисный).
20. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Тематическое планирование. 1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Баскетбол		48		
1	Стойки и перемещения баскетболиста	6		
2	Остановки:	2		
3	«Прыжком»	2		
4	«В два шага»	2		
5	Передачи мяча	4		
6	Ловля мяча	4		
7	Ведение мяча	4		
8	Броски в кольцо	4		
9	Игра в защите	2		
10	Игра в нападении	2		
11	Подвижные игры	8		
12	Тестирование	2		
13	Игра. Участие в соревнованиях	6		

Волейбол		48		
1	Перемещения	4		
2	Передача	12		
3	Индивидуальные тактические действия в защите.	4		
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	4		
5	Верхняя прямая подача	4		
6	Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	4		
7	Закрепление техники приема мяча с подачи	4		
8	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	12		

Футбол		40		
1	Стойки и перемещения	2		
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	3		
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	3		
4	Передачи мяча	6		
5	Остановка катящегося мяча	4		
	Ведение мяча	4		
	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	6		
	Подвижные игры	10		
Итого		136		

Тематическое планирование 2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Баскетбол		48		
1	Стойки и перемещения	4		
2	Остановки баскетболиста	4		
3	Передачи мяча	4		
4	Ловля мяча	4		
5	Ведение мяча	4		
6	Броски в кольцо	4		
7	Игра в защите	4		
8	Игра в нападении	4		
9	Тестирование	2		
10	Участие в соревнованиях	14		

Волейбол		48		
1	Индивидуальные тактические действия в нападении.	3		
2	Индивидуальные тактические действия в защите.	3		
3	Закрепление техники передачи	6		
4	Верхняя прямая подача	2		
5	Закрепление техники приема мяча с подачи	4		
6	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4		
7	Прямой нападающий удар	4		
8	Совершенствование верхней прямой подачи	4		
9	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	4		
10	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	10		

11	Одиночное блокирование	2		
12	Страховка при блокировании	2		
Футбол		40		
1	Удар по мячу	8		
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	10		
3	Игра по упрощенным правилам.	12		
4	Подвижные игры.	6		
5	Участие в соревнованиях	4		
Итого		136		