

Рассмотрена
на методическом объединении
гуманитарного и
прикладного цикла

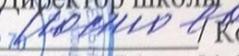
Протокол № 1
от «28» августа 2018 г.

«ПРОВЕРЕНО»

заместитель директора по УВР

от «28» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Косилова Е.В.
Пр. № 276 от 01.09.2018 года



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 70 им. Героя Советского Союза А.В. Мельникова»
городского округа Самара

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

«Спортивные игры»

Направление: спортивно-оздоровительное,
Форма организации: секция

Класс: 5-9

Срок реализации: на уровень

Составитель: учитель физической культуры Синявский С.И.

г. Самара, 2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г № 1897, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы № 70 г.о. Самара, носит физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это

способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли подвижные и спортивные игры, распространенные в России за последнее столетие. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место курса в учебном плане

Учебный план МБОУ Школы № 70 г.о. Самара отводит для внеурочной деятельности, на изучение курса «Спортивные игры» 170 часов. На этапах среднего общего образования изучается в 5-9 классах из расчета 1 час в неделю: 5 класс – 34 ч, в 6 классе – 34 ч, в 7 классе – 34 ч, 8 классе – 34 ч, в 9 классе – 34 ч. Срок реализации курса – 5 лет.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для внеурочной деятельности направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

Личностные результаты

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Содержание учебного курса

Физическая культура.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Оценка эффективности занятий.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Спортивные и подвижные игры.

Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки.

Игра по правилам.

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса.

- Мячи: малый (теннисный), баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- Стенка гимнастическая, перекладина навесная, скамейка гимнастическая;
- Скакалки;
- Конусы разметочные;
- Секундомер, свисток.

Тематическое планирование 5 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
|-------|--|------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Цели и задачи курса. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Элементы футбола. Терминология футбола и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 3 | Элементы футбола. Терминология футбола и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 4 | Игра в мини-футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 5 | Соревнования по футболу. Порядок организации и правила проведения. | 1 | 0 | 1 |
| 6 | Волейбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 7 | Волейбол. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 8 | Волейбол. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 9 | Соревнования по подвижным играм. Порядок организации и правила проведения. | 1 | 0 | 1 |
| 10 | Волейбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 11 | Волейбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 12 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 13 | Баскетбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 14 | Баскетбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 15 | Игра в мини-баскетбол по | 1 | 0 | 1 |

| | | | | |
|----|------------------------------------|---|---|---|
| | правилам. | | | |
| 16 | Игра в мини-баскетбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------|--|----------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 17 | Соревнования по мини-баскетболу. Порядок организации и правила проведения. | 1 | 0 | 1 |
| 18 | Футбол. Особенности техники владения мячом на снегу. | 1 | 0 | 1 |
| 19 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 20 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| 21 | Игра в мини-баскетбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 22 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 23 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 24 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 25 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 26 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 27 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 28 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| 29 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 30 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 31 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 31 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 33 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| 34 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| Итого | | 34 часа | <u>1 час</u> 3 % | <u>33 час</u> 97 % |

Тематическое планирование 7 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
|-------|--|------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Цели и задачи курса. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Элементы футбола. Терминология футбола и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 3 | Элементы футбола. Терминология футбола и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 4 | Игра в мини-футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 5 | Соревнования по футболу. Порядок организации и правила проведения. | 1 | 0 | 1 |
| 6 | Волейбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 7 | Волейбол. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 8 | Волейбол. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 9 | Соревнования по подвижным играм. Порядок организации и правила проведения. | 1 | 0 | 1 |
| 10 | Волейбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 11 | Волейбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 12 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 13 | Баскетбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 14 | Баскетбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 15 | Игра в баскетбол по | 1 | 0 | 1 |

| | | | | |
|----|-------------------------------|---|---|---|
| | правилам. | | | |
| 16 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------|---|----------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 17 | Соревнования по баскетболу. Порядок организации и правила проведения. | 1 | 0 | 1 |
| 18 | Футбол. Особенности техники владения мячом на снегу. | 1 | 0 | 1 |
| 19 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 20 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| 21 | Игра в мини-баскетбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 22 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 23 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 24 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 25 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 26 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 27 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 28 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| 29 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 30 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 31 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 31 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 33 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| 34 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| Итого | | 34 часа | <u>1 час</u> 3 % | <u>33 час</u> 97 % |

Тематическое планирование 9 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Теоретические занятия | Практические занятия |
|-------|--|------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Цели и задачи курса. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Элементы футбола. Терминология футбола и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 3 | Элементы футбола. Терминология футбола и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 4 | Игра в мини-футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 5 | Соревнования по футболу. Порядок организации и правила проведения. | 1 | 0 | 1 |
| 6 | Волейбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 7 | Волейбол. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 8 | Волейбол. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 9 | Соревнования по подвижным играм. Порядок организации и правила проведения. | 1 | 0 | 1 |
| 10 | Волейбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 11 | Волейбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 12 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 13 | Баскетбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 14 | Баскетбол. Терминология и правила игры. | 1 | 0 | 1 |
| 15 | Игра в баскетбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 16 | Игра в баскетбол по | 1 | 0 | 1 |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | правилам. | | | |
| 17 | Соревнования по баскетболу. Порядок организации и правила проведения. | 1 | 0 | 1 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------|--|----------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 18 | Футбол. Особенности техники владения мячом на снегу. | 1 | 0 | 1 |
| 19 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 20 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| 21 | Игра в мини-баскетбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 22 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 23 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 24 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 25 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 26 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 27 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 28 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| 29 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 30 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 31 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 31 | Игра в футбол по правилам. | 1 | 0 | 1 |
| 33 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| 34 | Соревнования по футболу | 1 | 0 | 1 |
| Итого | | 34 часа | <u>1 час</u> 3 % | <u>33 час</u> 97 % |

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич (М: Просвещение, 2011);
2. В.И. Лях, Любомирский "Физическая культура" 5-9 классы, М., Просвещение, 2013
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя, под редакцией В.И. Ляха;
4. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Школы № 70;
5. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897.