**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Первомайская средняя школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю**:  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Т.А.Соколова /  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г |

**Программа внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**спортивно-оздоровительное  
направление**

**для обучающихся 5-6 классов**

*(срок реализации 1 год)*

Составитель программы:

Учитель физической культуры:

Кузнецов О.Г.

**Кукобой, 2020**

**I.Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «В мире спорта» в 5-6 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2017 г.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-6 класс: Пособие для учителей. М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена с использованием нормативно-правовой базы:

***Целью*** внеурочной деятельности по физической культуреявляется формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол . волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

***Задачи:*** – воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности; – подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни; – формирование жизненно важных умений и навыков

**--**Развитие двигательных качеств в спортивных играх- оординации,ловкости,выносливости.

-Научить играть в баскетбол, футбол , волейбол.

- Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

**Общая характеристика**.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью.с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр**.**

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся***.***

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовых качествах.

**Место предмета в учебном плане.**

Программа соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 34 учебных часа.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Количество обучающихся** – 12человек.

**Занятие проводится** 1 раз в неделю, 1ч

**Результаты освоения учебного курса.**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание рабочей программы.**

**Знания о физической культуре** (в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм,** Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**  Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

**Физическое совершенствование (34 ч):**

**Футбол 12часов**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**Волейбол 12 часов**

Техника нападения. Действия без мяча.Перемещения и стойки.Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.Техника защиты. Блокирование.Взаимодействие игроков передней линии при приемеКонтрольные игры и соревнования.

**Баскетбол. 10 часов**

Основы техники и тактики. Техника передвиженияПовороты в движении. Сочетание способов передвижений.Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.Ловля мяча одной рукой на уровне груди.Броски мяча двумя руками с места.Штрафной бросокБросок с трех очковой линии.Ведение мяча с изменением высоты отскока.Ведение мяча с изменением скорости.Обманныедвижения.Обводка соперника с изменением высоты отскока.Групповые действия. Учебная игра

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов | |
| Всего | Проведено |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий | |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | В процессе занятий | |
| 4. | Футбол | 12 |  |
| 5. | Волейбол | 12 |  |
| 6. | Баскетбол | 10 |  |
|  | Всего | 34 |  |

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры» в 5-6 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
|  | **Футбол** | **12** |  |
| 1 | Техника передвижения | 1 |  |
| 2 | Удары по мячу головой, ногой | 1 |  |
| 3 | Остановка мяча. Ведение мяча. | 1 |  |
| 4 | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 1 |  |
| 5 | Техника игры вратаря | 1 |  |
| 6 | Тактика игры в футбол. Тактика нападения | 1 |  |
| 7 | Индивидуальные действия без мяча, с мячом | 1 |  |
| 8 | Тактика защиты | 1 |  |
| 9 | Групповые действия | 1 |  |
| 10 | Тактика игры вратаря | 1 |  |
| 11 | Учебная игра 3на3 | 1 |  |
| 12 | Учебная игра 3на3 | 1 |  |
|  | **Волейбол** | **12** |  |
| 13 | Техника нападения. Действия без мяча | 1 |  |
| 14 | Перемещения и стойки | 1 |  |
| 15 | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. | 1 |  |
| 16 | Передача на точность. Встречная передача | 1 |  |
| 17 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая | 1 |  |
| 18 | Подача сверху | 1 |  |
| 19 | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками | 1 |  |
| 20 | Техника защиты. Блокирование | 1 |  |
| 21 | Групповые действия игроков | 1 |  |
| 22 | Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи | 1 |  |
| 23 | Командные действия. Прием подач | 1 |  |
| 24 | Контрольные игры и соревнования | 1 |  |
|  | **Баскетбол** | **10** |  |
| 25 | Основы техники и тактики. Техника передвижения | 1 |  |
| 26 | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений | 1 |  |
| 27 | Техника нападения | 1 |  |
| 28 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока | 1 |  |
| 29 | Ловля мяча одной рукой на уровне груди | 1 |  |
| 30 | Броски мяча двумя руками с места | 1 |  |
| 31 | Штрафной бросок | 1 |  |
| 32 | Бросок с трех очковой линии | 1 |  |
| 33 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости | 1 |  |
| 34 | Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра | 1 |  |
|  | ИТОГО: | 34 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Характеристика видов деятельности учащихся** | |
| **Знания о физической культуре** | |
| **История физической культуры.**  Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности  Физическая культура (основные понятия).  **Физическое развитие человека.** Характеристика его основных показателей  Осанка как показатель физического развития человека.  **Правила соревнований,**  Правила игры в футбол, волейбол,.баскетбол. | Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности  Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.  Изучают правила спортивных игр применяют их на практике. |
| **Физическое совершенствование** | |
| **Футбол** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока  Перемещение в стойке  Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Волейбол** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования. | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волейбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Баскетбол** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманныедвижения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

**Планируемые результаты**

По окончании учебного года ученик **научится:**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**Материально-технического обеспечения образовательного процесса**

УМК:

1.В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2009г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)

4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)

5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М: Просвещение,2009).

6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы: пособие для учителей – М : Просвещение 2012

**Оборудование и спортивный инвентарь:**

стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, во­лейбол; спортивный зал

инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи, гимнастические маты, скамейки секундомер,