

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для среднего общего образования
срок освоения программы: 2 года

(форма реализации: секция)

Пояснительная записка

Целью программы факультативных занятий факультатива данного курса является формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развития творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепления здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- совершенствование навыков и умений для сдачи испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»;

- формирования умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по курсу являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Пособие для учителя:

М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. Физическая культура. Методические организации.

В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Методические издания по физической культуре для учителей.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

Пособие для учащихся:

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

Технические средства обучения

- Мультимедийный центр
- Компьютер
- Учебные кинофильмы
- Аудиозаписи

Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование

- Мяч малый (теннисные)
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Корзина для переноски мячей
- Конусы

Подвижные и спортивные игры

- Мячи волейбольные и баскетбольные
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная
- Табло перекидное
- Свисток
- Скакалки
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Компрессор для накачивания мячей
- Легкий резиновый мяч
- Кубики

Измерительные приборы:

- Секундомер
- Измерительная рулетка

Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Технологии, используемые в обучении.

- 1) Системно-деятельностного обучения;
- 2) проблемного (развивающего) обучения;
- 3) здоровьесберегающая технология.

Методы, используемые в обучении.

- 1) Словесный;
- 2) Наглядный;
- 3) Практических упражнений.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- Формирование устойчивого интереса, мотивации к знаниям физической культуры и к здоровому образу жизни;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- 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.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- Овладения способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определить наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- Формирование первичных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладения умениями организовывать здоровое сберегающую 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 (роста, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроту, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование по физической культуре «Спортивные игры»

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности, формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика			
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	1	Систематическая. Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты.	1	Систематическая, игровая. Выполняют упражнения, изучают терминологию легкой атлетики.	http://summercamp.ru
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	1	Игровая. Выполняют упражнения. Соблюдают ТБ.	http://summercamp.ru
4.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	1	Соревновательная. Выполняют упражнения. Соблюдают ТБ.	http://summercamp.ru
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	1	Систематическая, игровая. Выполняют упражнения. Соблюдают ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	Соревновательная. Выполняют упражнения. Соблюдают ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Соревновательная. Выполняют упражнения. Соблюдают ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	1	Игровая. Выполняют упражнения. Соблюдают ТБ.	http://summercamp.ru
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Игровая. Выполняют упражнения. Соблюдают ТБ.	http://summercamp.ru
	Подвижные игры			
10.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты	1	Систематическая. Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11.	ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг».	1	Игровая. Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ.	http://summercamp.ru
12.	ОРУ. Игра «Третий лишний», «Внимание».	1	Игровая. Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
13.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	1	Игровая. Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

			ТБ.	
14.	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	1	Игровая. Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ.	http://summercamp.ru
15.	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	1	Игровая. Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
16.	ОРУ. Эстафета с лазанием и перелазанием	1	Игровая. Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ.	http://summercamp.ru
17.	ОРУ. Перестрелка	1	Игровая. Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18.	ОРУ. Пионербол	1	Игровая. Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ.	http://summercamp.ru
19.	ОРУ. Пионербол	1	Игровая. Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ.	http://summercamp.ru
	Спортивные игры			
20.	Техника	1	Систематическая	http://summercamp.ru

	безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.		. Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ.	
21.	Техника приема мяча в парах, в четверках.	1	Игровая. Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22.	Передача и приемы мяча после передвижения.	1	Игровая. Выполняют упражнения по освоению подачи мяча, соблюдают ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
23.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача.	1	Систематическая. Выполняют упражнения по освоению приемов игры соблюдают ТБ,	http://summercamp.ru
24.	Нападающий удар.	1	Игровая. Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
25.	Техника нападения у сетки.	1	Игровая. Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ	http://summercamp.ru/
26.	Тактика игры в защите	1	Игровая. Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

27.	Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка	1	Систематическая . Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28.	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	1	Систематическая, игровая. Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
29.	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	1	Систематическая, игровая. Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30.	Броски мяча с места и в движении.	1	Игровая. Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ.	http://summercamp.ru
31.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину.	1	Систематическая . Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ.	http://summercamp.ru
32.	Подстраховка . Выбивание мяча.	1	Игровая. Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ.	http://summercamp.ru
33.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	1	Соревновательная. Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ.	http://summercamp.ru

34.	Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	1	Систематическая . Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ.	http://summercamp.ru
-----	---	---	---	---