Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично - Лугский Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

**« УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ

Приказ от 31.08.2017г.\_ № \_\_118\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Спортивные игры» 6-7 класс

основного общего образования

( спортивно-оздоровительное направление)

Количество часов – 34

Учитель Ласавская Татьяна Викторовна

Программа разработана на основе: примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся, пособия для учителя под редакцией Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. 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.

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

***Волейбол***

1.*Основы знаний.* 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. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Волна», «Неудобный бросок».

***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. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.*  Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. 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.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

**Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

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, метапредметные и предметные результаты.

**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.

***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.

**Формы занятий**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря.

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

**Предметные результаты:**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» 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;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- отвечать за свои поступки.

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

- значение спортивных игр 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;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы ;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр

**Тематическое планирование 6- 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Тема** | **Кол-во часов** |
| **Баскетбол** | | | |  |
|  | | | |  |
| 1 | 05.09 | | Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком | 1 |
| 2 | 12.09 | | Остановки баскетболиста. Остановка двумя руками и прыжком. | 1 |
| 3 | 19.09 | | Передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |
| 4 | 26.09 | | Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, через пол. | 1 |
| 5 | 03.10 | | Ведение мяча. Ведение мяча в различных стойках. Ведение с изменением направления. | 1 |
| 6 | 10.10 | | Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 |
| 7 | 17.10 | | Броски в кольцо. Максимальное расстояние до корзины 3,60 и 4,80 метра. | 1 |
| 8 | 24.10 | Игра в защите. Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. | | 1 |
| 9 | 31.10 | Игра в защите. Выбивание мяча.  Зона защиты. | | 1 |
| 10 | 14.11 | | Игра в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». | 1 |
| 11 | 21.11 | | Игра в нападении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 12 | 28.11 | | Игра. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Жесты судей | 1 |
| **Волейбол** | | | |  |
| 13 | 05.12 | | Закрепление техники передачи. Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 14 | 12.12 | | Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча, отраженного сеткой. | 1 |
| 15 | 19.12 | | Тактические действия в защите. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 1 |
| 16 | 26.12 | | Индивидуальные тактические действия в нападении.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 17 | 16.01 | | Индивидуальные тактические действия в нападении.  Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 1 |
| 18 | 23.01 | | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 1 |
| 19 | 30.01 | | Закрепление техники приема мяча с подачи. Игра в пионербол. | 1 |
| 20 | 06.02 | | Прием мяча. Прием подачи.  Приема мяча с подачи. | 1 |
| 21 | 13.02 | | Подвижные игры.  Эстафеты с мячом. | 1 |
| 22 | 20.02 | | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. | 1 |
| 23 | 27.02 | | Двусторонняя учебная игра.  Взаимодействие игроков на площадке. | 1 |
| **Футбол** | | | |  |
| 24 | 06.03 | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 |
| 25 | 13.03 | | Ведение мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по - прямой с обводкой стоек. | 1 |
| 26 | 20.03 | | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 1 |
| 27 | 03.04 | | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | 1 |
| 28 | 10.04 | | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| 29 | 17.04 | | Ведения мяча без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. | 1 |
| 30 | 24.04 | | Ведения мяча ведущей и не ведущей ногой. Ложные  движения.Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». | 1 |
| 31 | 08.05 | | Удар по мячу. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость).Попадания мячом в цель. | 1 |
| 32 | 15.05 | | Удар по мячу. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень. | 1 |
| 33 | 22.05 | | Игра в футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». | 1 |
| 34 | 29.05 | | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Игра в мини-футбол. | 1 |

" Рассмотрено" "Согласовано" Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год

От \_\_31 августа\_ 2017 год №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тихонова О.В.