

1. **Планируемые результаты освоения 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*** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; ***предметные* –** через формирование основных элементов научного знания, 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 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.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление  2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Оценка  4.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.

**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»

**выпускник научится:**

- пониматьособенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- осуществлятьправила оказания первой помощи;

- определятьспособы сохранения и укрепление здоровья;

- использоватьсвои права и права других людей;

- пониматьвлияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- оцениватьзначение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- использоватьправила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

**выпускник получит возможност**ь**научиться:**

- 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.

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**2.Содержание программы внеурочной деятельности.**

***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. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, со скакалкой. Лазание по канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

***Баскетбол***

**1.*Основы знаний.***Основные части тела. Мышцы*,* кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.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.***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.

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. 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.

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

***Футбол***

**1.*Основы знаний.***Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

**2. *Специальная подготовка.*** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». 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: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд». 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».

***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. 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.

**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.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (раздела)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Спортивные игры** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Баскетбол | 7 | 1 | 6 |
| 2 | Футбол | 7 | 1 | 6 |
| 3 | Волейбол | 20 | 2 | 18 |
|  | ИТОГО: | 34 | 4 | 30 |

**Календарно – тематическое планирование**

**курса внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**Класс:** 5 - 9

**Учитель:**  Шишкина Оксана Ивановна

**Учебники:**

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема** | **Кол-во часов** | Дата проведения | | Примечание |  | |  |
| по плану | по факту |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по Т.Б.при игре в баскетбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке. | 1 |  |  |  |
| 2 | | Ведение мяча. | 1 |  |  |  |
| 3 | | Ловля и передача мяча одной и двумя руками. | 1 |  |  |  |
| 4 | | Броски мяча в кольцо двумя руками. | 1 |  |  |  |
| 5 | | Броски мяча в кольцо одной рукой. | 1 |  |  |  |
| 6 | | Игра в защите. | 1 |  |  |  |
| 7 | | Игра в нападении. | 1 |  |  |  |
|  | | **Футбол** | | | | |
| 8 | | Инструктаж по Т.Б.при игре в футбол. Стоики и перемещения. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. | 1 |  |  |  |  | |
| 9 | | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. | 1 |  |  |  |
| 10 | | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | 1 |  |  |  |
| 11 | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 |  |  |  |
| 12 | | Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. | 1 |  |  |  |
| 13 | | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». | 1 |  |  |  |
| 14 | | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол). | 1 |  |  |  |
|  | | **Волейбол** |  |  |  |  |  | |
| 15 | | Инструктаж по Т.Б. при игре в волейбол. Техника игры в волейбол. Правила и обязанности игроков. | 1 |  |  |  |
| 16 | | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. | 1 |  |  |  |
| 17 | | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 1 |  |  |  |
| 18 | | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |  |  |  |
| 19 | | Прием подачи. | 1 |  |  |  |
| 20 | | Закрепление техники приема мяча с подачи. | 1 |  |  |  |
| 21 | | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. | 1 |  |  |  |
| 22 | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |  |  |  |
| 23 | | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 1 |  |  |  |
| 24 | | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 |  |  |  |
| 25 | | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. | 1 |  |  |  |
| 26 | | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |  |  |  |
| 27 | | Закрепление техники передачи мяча. |  |  |  |  |
| 28 | | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 1 |  |  |  |
| 29 | | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 30 | | Правилам мини-волейбола. Игра и игровые задания. | 1 |  |  |  |  | | |
| 31 | | Игра по правилам в пионербол. | 1 |  |  |  |  | |  |
| 32 | | Подвижные игры. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | | Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | | Двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
|  | | **Физическая подготовка в процессе занятий.** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | | 34 |  |  |  |  |  |  |

**Краткие сведения о коллективе:**

* Вид группы – смешанный от 10 до 16 лет;
* Состав группы – постоянный;
* Особенности набора детей – свободный;
* Форма занятий – групповая, разновозрастная;
* Количество обучающихся – 10 человек;
* Количество занятий и учебных часов в неделю – 1 раз по 1-му часу;
* Количество занятий и учебных часов за год – 34 занятий, 34 часов;
* Место проведения занятий – спортивный зал, спортивная площадка на улице.