

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена
педагогическим советом
Протокол № 7
от «29» мая 2020 г.

Согласована _____
Заместитель директора по
УВР Шарапова Т.А.
«18» августа 2020 г.

Утверждена _____
приказ директора МКОУ «Шумская
СОШ» Абдулова Е.С.
Приказ № 103-д от «19»августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спортивные игры »

спортивно оздоровительной направленности

для детей 11 – 14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор программы:
Андреева Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры.

р.п. Шумский
2020г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно оздоровительной направленности «Спортивные игры» основывается на курсе «Физическая культура». Составная часть Федеральной комплексной программы физического воспитания под редактором доктора педагогических наук В. И. Ляха и кандидата педагогических наук А. А. Зданевича. Министерства Просвещения. 2012 года.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

Популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.

Обучение технике и тактике спортивных игр.

Объём программы: программа рассчитана на 2 года, 68 часов.

На первом этапе реализации (1 год обучения) планируется овладение школьниками основными двигательными действиями включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка), освоение знаний по влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств.

На втором этапе реализации (2 год обучения) планируется углублённая работа над развитием двигательных способностей, и выработкой умения применять их в различных по сложности условиях, обучением сложной технике основных видов спорта с использованием знаний, умений и навыков, приобретённых в первый год обучения.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты :

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учёт результатов внеурочной деятельности: по основным видам спорта, входящим в программу в течение года планируется проведение соревнований, согласно общешкольному плану спортивно - оздоровительных мероприятий:

минифутбол-сентябрь

пионербол- ноябрь

волейбол- январь

баскетбол- октябрь

футбол- май

участие в соревнованиях муниципального уровня.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

1-ый год обучения

1.Вводное занятие. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях кружка Спортивные игры. Знакомство с учащимися. Рассказ о кружке, учебном плане, основных направлениях работы, целях, задачах. Правила техники безопасности на занятиях. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока.

2. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

3.Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

4.Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений.

5.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.

6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
7. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
8. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
9. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)
10. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
11. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
12. Вводное занятие. Волейбол. Правила техники безопасности на занятиях. 1. Основные линии разметки спортивного зала. Стойки игрока.
13. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
14. Ускорения, старты из различных положений.
15. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).
16. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
17. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
18. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой через сетку.
19. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
20. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
21. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
22. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)
23. Подвижные игры с элементами волейбола («Волна», «Неудобный бросок»)
24. Вводное занятие. Футбол. Правила техники безопасности на занятиях.
25. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.
26. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
27. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.
28. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.
29. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
30. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.
31. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).
32. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.
33. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)
34. Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)

2-го года обучения

1. Вводное занятие. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях кружка Спортивные игры. Знакомство с учащимися. Рассказ о кружке, учебном плане, основных направлениях работы, целях, задачах. Правила техники безопасности на занятиях
2. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.
3. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
4. Остановка двумя руками и прыжком.
5. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений
6. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
7. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
8. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.

9. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
10. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
11. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.
12. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.
13. Вводное занятие. Футбол. Правила техники безопасности на занятиях.
14. Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи
15. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.
16. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.
17. Индивидуальные тактические действия в защите.
18. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).
19. Прием мяча. Прием подачи.
20. Закрепление техники приема мяча с подачи
21. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
22. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
23. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.
24. Подвижные игры, эстафеты с мячом.
25. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.
26. Вводное занятие. Футбол. Правила техники безопасности на занятиях.
27. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
28. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.
29. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.
30. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).
31. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.
32. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
33. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
34. Игра в мини-футбол. Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).

Тематическое планирование 1 года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний. Техника безопасности	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
2	Баскетбол	11		11
3	Волейбол	12		12
4	Футбол	11		11
	Итого:	34		34

2 год обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний Техника безопасности	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
2	Баскетбол	11		11
3	Волейбол	12		12
4	Футбол	11		11
	Итого:	34		34

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.
Медицинская аптечка.

Место проведения:

Спортивная площадка;
Спортивный зал.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. 3. 3. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
4. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А. П.М.Просвещение”,2012;
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012).

**Календарно- тематическое планирование 1 года обучения
5 - 6 классы**

№ п/п	Название разделов программы и тем занятий	Дата проведения	
		План	факт
Основы знаний: в процессе занятий. Спортивная игра баскетбол			
1	Правила техники безопасности на занятия кружка .Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.	07.09.20	
2	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	14.09.20	
3	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	21.09.20	
4	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	28.09.20	
5	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	05.10.20	
6	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	12.10.20	
7	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	19.10.20	
8	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	26.10.20	
9	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания	09.11.20	
10	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания	16.11.20	
11	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания	23.11.20	
Основы знаний: в процессе занятий. Спортивная игра волейбол			
12	Водное занятие .Волейбол. Правила техники безопасности на занятиях. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	30.11.20	
13	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	07.12.20	
14	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	14.12.20	
15	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	18.01.21	
16	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	25.01.21	
17	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	01.02.21	
18	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	08.02.21	
19	Подвижные игры, эстафеты с мячом.	15.02.21	
20	Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	22.02.21	
21	Контрольные игры и соревнования	01.03.21	
22	Контрольные игры и соревнования	15.03.21	
23	Контрольные игры и соревнования	29.03.21	
Основы знаний: в процессе занятий. Спортивная игра футбол			
24	Правила техники безопасности на занятиях. Стойки игрока.	05.04.21	
25	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами	12.04.21	

	боком и спиной вперед.		
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	19.04.21	
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	26.04.21	
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.	03.05.21	
29	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	10.05.21	
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.	21.04.21	
31	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).	07.05.21	
32	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	10.05.21	
33	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)	17.05.21	
34	Подвижные игры на основе футбола («Точная передача», «Попади в ворота»)	24.05.21	

Календарно - тематическое планирование 2 года обучения 2020-2021 год
(7-9 классы)

№ п/п	Название темы	Дата проведения	
		план	факт
Основы знаний: в процессе занятий. Спортивная игра баскетбол			
1	Техника безопасности на занятиях кружка Спортивные игры. Знакомство с учащимися. Рассказ о кружке, учебном плане, основных направлениях работы, целях, задачах. Правила техники безопасности на занятиях. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.	02.09.20	
2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	09.09.20	
3	Остановка двумя руками и прыжком.	16.09.20	
4	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений	23.09.20	
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	30.09.20	
6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	07.10.20	
7	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	14.10.20	
8	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	21.10.20	
9	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	28.10.20	
10	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	11.11.20	
11	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.	18.11.20	
Основы знаний: в процессе занятий. Спортивная игра волейбол			
12	Правила техники безопасности на занятиях Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи	25.11.20	
13	Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.	02.12.20	
14	Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.	16.12.20	
15	Индивидуальные тактические действия в защите.	23.12.20	
16	Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	13.01.21	
17	Прием мяча. Прием подачи.	20.01.21	
18	Закрепление техники приема мяча с подачи	27.01.21	
19	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.	03.02.21	
20	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	10.03.21	
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.		
22	Подвижные игры, эстафеты с мячом.	17.03.21	
23	Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра.	24.03.21	
Основы знаний: в процессе занятий. Спортивная игра футбол			
24	Правила техники безопасности на занятиях. Остановка	03.03.21	

	катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
25	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	10.03.21	
26	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой.	17.03.21	
27	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	31.03.21	
28	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	07.04.21	
29	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас).	14.04.21	
30	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	21.04.21	
31	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	28.04.21	
32	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	05.05.21	
33	Игра в мини-футбол.	12.05.21	
34	Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).	19.05.21	