

Рязанская область Сасовский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Демушкинская школа»

Согласовано: зам. директора по УВР  «30» августа 2019г.	С.Н. Гурьянова 2019г.	«Утверждаю»: директор МКОУ «Демушкинская СШ»  В.Б. Подосинникова приказ № 222 от 30.08.2019г.
---	--------------------------	--



Программа

по спортивно-оздоровительному направлению:

« Спортивные игры»

для учащихся 7-го класса

на 2019-2020 учебный год.

Учитель **Игнатова Елена Николаевна**
первой квалификационной категории
Количество часов в неделю 1 за год 34

Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база.

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
4. «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011

Направленность программы курса внеурочной деятельности.

Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 34 часа (по 1 часу в неделю).

Курс предназначен для учащихся 7-го класса.

Цель программы:

Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;
- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создать условия для проявления чувства коллективизма;
- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса «Спорт – это жизнь» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 6 классов.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Состав УМК:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;

2. Рабочая программа по физической культуре;
3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014

Основное содержание курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Спортивные игры» входит в спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 часа, 1 раз в неделю.
Участники программы: учащиеся 7-го класса.

Тематические разделы программы:

Легкая атлетика является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

Подвижные игры средство пополнения учеником знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

Тематическое планирование.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Подвижные игры	10
3.	Спортивные игры	14
Итого:		34 часа

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Содержание программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой 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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять 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:

- 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).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения
	Легкая атлетика (10 часов)		
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	1	
2	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	1	
3	Бег на короткие дистанции, низкий старт	1	
4	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
5	Бег на короткие дистанции, низкий старт	1	
6	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	1	
7	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	1	
9	Техника отталкивания и разбега, приземление.	1	
	Подвижные игры (10 часов)		
11	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	1	

12	ОРУ. Игра «Вышибалы».	1	
13	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	1	
14	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	1	
15	ОРУ. Эстафеты с мячами	1	
16	ОРУ. Игра «Ловкие и меткие», «Снайперы»	1	
17	ОРУ. Встречная эстафета с бегом.	1	
18	ОРУ. Вышибалы, «Тяни в круг»	1	
19	ОРУ. Эстафета на полосе препятствий	1	
20	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	1	
	Спортивные игры (14 часов)		
21	Техника безопасности на волейболе . Основная стойка Правила игры. Эстафеты.	1	
22	Стойка при перемещениях, эстафеты Техника приёма мяча в парах	1	
23	Передача и прием мяча после передвижений.	1	
24	Передача мяча сверху двумя руками. Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	1	
25	Техника владения мячом: нижняя прямая подача Нижняя прямая, нижняя боковая подача	1	
26	Верхняя прямая подача	1	
27	Техника нападения у сетки.	1	
28	Техника безопасности на баскетболе . Основная стойка Правила игры.	1	
29	Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча.	1	
30	Правила судейства. Передача мяча с отскоком от пола.	1	
31	Разные способы ведения мяча.	1	
32	Бросок мяча в корзину от груди и от плеча с места	1	
33	Бросок мяча в движении после остановки Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	1	
34	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	1	
	Итого часов	34	

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Спортивные игры» учащиеся 7 класса:

получат представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

Будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;

- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учебно-методическая литература:

1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.
2. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.
3. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
5. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)