|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Заместитель директора по УВРБоровинская Е.В./29.08.2016 года | «Согласовано»Руководитель ШМОМекаева Е.А.Протокол №1 от 26.08.2016 года | «Утверждаю»Директор МАОУ ОСОШ №1Казаринова Е.В./Приказ № 130-од от 30. 08.2016 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности **«Спортивные игры»**

для 6-7 классов

на 2016-2017 учебный год

количество часов-68

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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 3.Соотнесение известного и неизвестного

4.Планирование 5.Оценка 6.Способность к волевому усилию 7.Формулирование цели

8.Выделение необходимой информации 9.Структурирование

10.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 11.Рефлексия 6.Анализ и синтез

12.Сравнение8.Классификации 13.Действия постановки и решения проблемы

14.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

15.Постановка вопросов 16.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.

             Результаты освоения содержания курсов «Спортивные игры» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы 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;

- 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.

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;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

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

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- 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 и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

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

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки( в процессе занятий)**

**6-7 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы**. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания**. Воздушные ванны.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приемы определения самочувствия.

***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.  Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

**Практическая часть**

**6-7 класс**

 ***Русская лапта***

Броски и ловля мяча, удары по мячу их разновидность . Правила ,техника и тактика игры в защите и нападении .Перебежки , Ловля высоко летящих мячей.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления  защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника   ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика  игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение  (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов   и стоек:** стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника  подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**.  Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков  (2:2,  3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

**Футбол**

*Ведение мяча Удары и остановки. Внешней стороной стопы , внутренней Тактика игры Взаимодействие игроков на площадке Пенальти ,комбинации, проходы*

**Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых спо­собностей.** Бег  с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах.

Формы организации и виды деятельности: соревнования, тренировка, игра.

**тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | тема | Дата проведения В 6 классе | Датапроведения В 7 классе |
| 1 | Т.б. Правила игры Броски и ловля «вышибалы» | р/л  |  |  |
| 2 | Удары по мячу Ловля мяча  | р/л |  |  |
| 3 | Перебежки ,обманные движения | р/л |  |  |
| 4 | Удар «свеча» тактика удара Свободный проход | р/л |  |  |
| 5 | Дальние удары применение в процессе игры | р/л |  |  |
| 6 | Развитие ловкости,смелости,быстроты,реакции | р/л |  |  |
| 7 | Т.б понятие приема передачи мяча удары по мячу | Вол. |  |  |
|  8 | Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. | Вол. |  |  |
| 9 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | Вол. |  |  |
| 10 | Передача мяча над собой. То же через сетку. | Вол. |  |  |
| 11 | Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол. | Вол. |  |  |
| 12 | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки | Вол. |  |  |
| 13 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | Вол. |  |  |
| 14 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Вол. |  |  |
| 15 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Вол. |  |  |
| 16 | Соревновательный этап « Пляжный волейбол» | Вол. |  |  |
| 17 | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | Бас. |  |  |
| 18 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | Бас. |  |  |
| 19 | Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления | Бас. |  |  |
| 20 | Вырывание и выбивание мяча | Бас. |  |  |
| 21 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Бас. |  |  |
| 22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | Бас. |  |  |
| 23 | Тактика свободного нападения | Бас. |  |  |
| 24 | Позиционное нападение (5 : 0)без изменения позиций игроков | Бас. |  |  |
| 25 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания | Бас. |  |  |
| 26 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания | Бас. |  |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.   | Фут. |  |  |
| 28 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.  | Фут. |  |  |
| 29 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении | Фут. |  |  |
| 30 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебна игра | Фут. |  |  |
| 31 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра | Фут. |  |  |
| 32 | Ведение мяча с изменением направления.Игра «Квадрат». Учебная игра | Фут. |  |  |
| 33 | Удары, ловля мяча Учебная игра | р/л |  |  |
| 34 | Переброска мяча Ловля мяча Удары. Уч.игра | р/л  |  |  |