

Приложение
к образовательной программе
основного общего образования,
утверждённой распоряжением директора
МОУ «Сланцевская СОШ №1»
от 30.08.2017г.№145-р

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

«Подвижные игры с элементами спортивных игр»

**Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся-10-12лет**

г.Сланцы
2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Категория учащихся: 5-8 классы

Сроки обучения: 1 год 68 часов

Режим занятий: 2 часа в неделю

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр с элементами спортивных через включение их в совместную деятельность.

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные:

- 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:

- 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;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - 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.
- ✓ Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
 - ✓ Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.
 - ✓ Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Формы организации и виды деятельности

1. Подвижные игры. Народные игры.

Техника безопасности на занятиях.

Возникновение и развитие подвижных игр. Правила соревнований по подвижным играм, Правила соревнований по народным играм.

Игры с элементами обще развивающих упражнений: «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафета с элементами равновесия», «Борьба в квадратах», «Сильные и ловкие», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренгах», «Выталкивание из круга», «Перетягивание каната», «Кто сильнее?».

Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Линейная эстафета с бегом», «Перебежка с выручкой», «Эстафета по кругу», «Эстафета по полосе препятствий», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами».

Игры с прыжками в высоту: «Удочка», «Верёвочка под ногами».

Игры с прыжками в высоту и длину с разбега: «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», «Эстафета с прыжками», «Эстафета с преодолением препятствий».

Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Ловкие и меткие», «Перестрелка», «Сильный бросок», «В четыре стойки», «Шагай вперёд»

Народные игры. «Ловишки», «Лепки, ляпки», «Терем», «Лапта»

2. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Техника безопасности на занятиях.

История развития баскетбола.

Правила игры в баскетбол.

Игры с изменением направления и скорости перемещений: «Перебежка с выручкой», «Салки с мячом», «Пятнашки в тройках», «Догони партнёра», «Воздушный шар», «Третий лишний».

Игры с передачей и ловлей мяча - «Охотники и утки», «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «Обгони мяч», «За мячом», «Наседка и ястребы», «Живая цель», «Свободное место», «Ловец и перехватчик», «Кто быстрее?», «Перебрасывание мячей», «Салки в тройках», «Не давай мяча водящему», «Гонка мячей в квадрате», «Бросай- беги».

Игры для обучения ведению мяча : «Салки», «Вызов номеров», «Пройди защитника», «Один хвост хорошо, а два лучше», «Выбей мяч», «Ведение со скакалкой».

Игры на сочетание ведения мяча, ловли и бросков мяча: «Старт за мячом», «Наездники», «Быстрый прорыв», «Охраняя капитана», «Мяч капитану», «Зонный баскетбол», «Массовый баскетбол», «Нападение пятёрками».

Игра в мини-баскетбол.

3. Подвижные игры с элементами волейбола.

Техника безопасности на занятиях.

История развития волейбола.

Правила игры в волейбол.

1. Игры с перемещениями игроков: «Спиной к финишу», «Бег с кувырки», Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков»
2. Игры с передачами мяча: Игровое задание «Художник», «Мяч над головой», «Обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Передачи в движении», «Свеча», «Поймай и передай», «Вызов номеров», «Мяч в стенку», «Над собой и о стенку», Эстафета с передачей волейбольного мяча, эстафета «Передал — садись», Эстафета «Одна верхняя передача», Эстафета «Две верхние передачи», Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча», «Назад по колонне», «Приём и передача мяча в движении», «Догони мяч», «Лапта волейболистов».
3. Игры с передачами мяча через сетку: «Летающий мяч», Эстафета «Мяч над сеткой».
4. Игры с подачами мяча: «Сумей принять», «Снайперы», «Прими подачу»,
5. Игры с атакующим ударом: «Бомбардиры», «Удары с прицелом».
6. Игры с блокированием атакующих ударов: «Кто быстрее», «Дружная команда».
7. Учебная игра.
8. Игра в волейбол по правилам.

4. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника безопасности на занятиях.

История развития футбол.

Правила игры в футбол.

Игры для обучения перемещений: «Перебежка с выручкой», «Салки с мячом», «Пятнашки в тройках», «Догони партнёра», «Воздушный шар», «Третий лишний».

Игры для обучения удару по мячу: «Стенка», «Забей гол», «Точная передача», «Мяч в кругу», «Кто самый меткий», «Медленный удар», «Метко в цель», «Между камней», «По катящемуся мячу», «Через шнур», «Квадрат», «Через стойку», «Удар с хода».

Игры для обучения остановки и передач мяча: «Ударь и останови», «Останови и передай», «В движении», «Подбрось мяч свечкой», «Подвешенный мяч», «Жонглёр», «Сквозь кольцо».

Игры для обучения ведения мяча: Эстафеты: «По прямой», «По кругу», «По коридору», «Изменяя направление и скорость».

Игры для обучения отбора мяча: «Стоя на месте», «Как в игре», «Выбери момент», «Во время бега».

Игры для обучения ловли мячей вратарём: «С двух сторон», «Накати мяч», «Ванька-встанька».

Учебная игра.

Формы организации и виды деятельности

беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры с элементами спортивных игр»

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия
1.	Подвижные игры, Народные игры.	17	2	15
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	17	2	15
3.	Подвижные игры с элементами волейбола.	17	2	15
4.	Подвижные игры с элементами футбола.	17	2	15
	ИТОГО:	68	8	60