

Русская Православная Церковь (Московский Патриархат)

Козельская епархия

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Православная гимназия в г. Козельске»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО

Прот. №1 от 29. 08. 17.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

Четверикова К.Г.

**Епископ Козельский и Людиновский,
Епархиальный архиерей Козельской Епархии**

Русской православной Церкви

(Московский Патриархат)

ПРИНЯТО на педсовете

от 31.08. 2017 г.

протокол № 1

**Введено в действие приказом
директора**

31. 08. 2017 г.

№ 1/8 от 1. 09.2017 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивные игры» 7 класс
по спортивно-оздоровительному направлению
1 час в неделю (за год 35 часов)
возраст обучающихся 12-14 лет
Срок реализации: 35 часов

**Составитель:
Коленцов Р.Н.
учитель физкультуры**

г. Козельск, 2017

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена на основе:

- ✓ «Закона об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- ✓ «Федерального образовательного стандарта основного общего образования» (утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373) с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки от 31.12.2015 г. № 1577;
- ✓ Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- ✓ Основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО НОУ «Православная гимназия в г.Козельске»;
- ✓ Плана внеурочной деятельности ООО 5-9 классы.
- ✓ Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.:Просвещение», 2012 год.

Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-14 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

2. Планируемые результаты

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

Личностными результатами программы являются следующие умения:

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

-выражать свои эмоции;

-понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ **Регулятивные УУД:**

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий во время занятия;

-учиться работать по определенному алгоритму

➤ **Познавательные УУД:**

-умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ **Коммуникативные УУД:**

-планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

-постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

-разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

-управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

-умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

-сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Планируемый результат:

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;

- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- умение работать в коллективе.

3. Содержание курса.

№	Разделы	Кол-во часов
		7кл
1	Футбол.	8
2	Баскетбол.	8
3	Гандбол.	8
4	Волейбол.	11
	Итого:	35

4. Календарно-тематическое планирование.

№	Название раздела и темы занятий	Количество часов	Содержание	Дата проведения
	1. Футбол.	8		
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.	9.09
2	Закрепление техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		16.09
3	Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		23.09
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		30.09
5	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1		7.10
6	Закрепление техники нападения с атакой и без атаки на ворота.	1		14.10
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1		21.10
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1		28.10
	2. Баскетбол.	8		
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока,	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают	11.11

	перемещений в стойке.		<p>технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.</p>	
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		18.11
11	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1		25.11
12	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1		2.12
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1		9.12
14	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1		16.12
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		23.12
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	30.12	
	3. Гандбол.	8		
17	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих	13.01
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		20.01
19	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		27.01
20	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1		3.02
21	Перехват мяча. Игра вратаря.	1		10.02

22	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	17.02
23	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к	24.02
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	1	сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в гандбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.	10.03
	4. Волейбол.	10		
25	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	17.03
26	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	24.03
27	Передачи мяча над собой и через сетку.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	31.03
28	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к	14.04
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют	21.04
30	Закрепление комбинации: приём, передача, удар.	1	игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют	28.04
31	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	правила и основы организации	5.05
32	Закрепление тактики свободного нападения.	1		12.05
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		19.05
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		26.05

			игры.	
35	Игра по упрощённым Правилам волейбола.	1		26.05
	Итого:	35		

5. Информационно-методическое обеспечение.

УМК:

1.В.И.Лях,А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)

4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)

5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).

6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012

Оборудование и спортивный инвентарь:

: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал

инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи, гимнастические маты, скамейки секундомер,

Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы **по физкультуре** и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомиться со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... www.nlr.ru/Ресурсы/...sport/about.php