**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 5-9 классах составлена на основеФедерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2014 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта среднего образования.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2014г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 5-9 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2019г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 класс: Пособие  для  учителей (М.: Просвещение).

***Целью внеурочной деятельности*** является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, бадминтон. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

***Задачи:***

 –  воспитание у учащихся  высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;

 – подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;

– формирование жизненно важных умений и навыков

**-** развитие двигательных качеств в спортивных играх – координации, ловкости ,выносливости.

- научить играть в баскетбол, волейбол,гандбол,бадминтон,футбол.

Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

**2.Общая характеристика**.

       Занятия  спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической  работоспособности  и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение  игр**.**

Правильно организованная  игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся***.***

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, скоростно - силовых качеств.

**3. Место предмета в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся . Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям .

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-8 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 15человек.

Занятие проводится  1 раз в неделю, 1ч

**4. Личностные метапредметные и  предметные результаты освоения учебного процесса.**

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• 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;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• 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 здоровье сберегающую 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).

**5.Содержание рабочей программы.**

**Знания о физической культуре**(в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм,**Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**  Правила соревнований по спортивным играм.                                                                                                                                             

**Физическое совершенствование (68 ч):**

**Футбол 14часов**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой  Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**Волейбол 14 часов**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

**Бадминтон 14 часов**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача.  Короткие удары Общая физическая подготовка

**Гандбол 12 часов**

Основные  правила  игры. Спортивная  одежда  и  обувь. Техника  игры  в  нападении  Техника  игры  в  защите. Стойки  и  перемещения, остановки. Ловля  и  передача  мяча  двумя  руками  на  месте. Ловля  и  передача  мяча  двумя  руками  в  движении. Ведение  мяча  и  бросок. Блокирование  броска. Отбор  и  выбивание  мяча. Игра  вратаря. Учебная игра.

**Баскетбол. 14 часов**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками  с места. Штрафной бросок  Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной  деятельности**

**7 -8 классы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре**(в процессе уроков) | |
| **История физической культуры.**  Мифы и легенды о зарождении   Олимпийских игр древности  Физическая    культура (основные понятия).  **Физическое    развитие человека.**Характеристика его основных показателей  Осанка как показатель физического развития человека.  **Правила соревнований,**  Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон, гандбол. баскетбол | Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности  Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.  Изучают правила спортивных игр ,применяют их на практике. |
| **Физическое совершенствование (68 ч)** | |
| **Футбол (16ч)** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока  Перемещение в стойке  Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой  Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.  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 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Волейбол 14** |  |
| Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования. | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волейбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Бадминтон 14 часов** |  |
| Инструктаж по Т.Б.     Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача.  Короткие удары Общая физическая подготовка | Изучают историю бадминтона и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Овладевают основными приёмами игры в бадминтон.Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Гандбол 12 часов** |  |
| Инструктаж по Т.Б.  Основные  правила  игры. Спортивная  одежда  и  обувь. Техника  игры  в  нападении  Техника  игры  в  защите. Стойки  и  перемещения, остановки. Ловля  и  передача  мяча  двумя  руками  на  месте. Ловля  и  передача  мяча  двумя  руками  в  движении  Ведение  мяча  и  бросок Блокирование  броска. Отбор  и  выбивание  мяча. Игра  вратаря. Учебная игра. | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов.  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 игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Баскетбол. 14 часов** |  |
| Инструктаж по Т.Б.  Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками  с места. Штрафной бросок  Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

**7. Планируемые результаты**

По  окончании  учебного года ученик **научится:**

•        выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

•        выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

•        выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

•        выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон,гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•        преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

•        осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

•        выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**8.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

УМК:

1.В.И.Лях А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2014г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2019г)

3 В.И .Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 класс: Пособие  для  учителей (М.: Просвещение 2014г.)

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

5.  М. Я. Виленский  «Физическая культура. 5-9 классы»: 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, бадминтон, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи, гимнастические маты, скамейки секундомер,

**Календарно - тематическое планирование**

**«Спортивные игры» в  5 – 8 классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Название  темы | Кол-во часов  7 класс | Кол-во часов  8 класс |
|  | **Футбол** | **7** | **7** |
|  | Техника передвижения. | 1 |  |
|  | Удары по мячу головой, ногой | 1 |  |
|  | Остановка мяча. Ведение мяча. | 1 |  |
|  | Обманные движения. | 1 |  |
|  | Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 |  |
|  | Техника игры вратаря | 1 |  |
|  | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. | 1 |  |
|  | Индивидуальные действия без мяча, с мячом. |  | 1 |
|  | Тактика защиты. |  | 1 |
|  | Индивидуальные действия. вратаря. |  | 1 |
|  | Групповые действия. |  | 1 |
|  | Тактика  игры вратаря |  | 1 |
|  | Учебная игра 5 на 5 |  | 1 |
|  | Учебная игра 7 на 7 |  | 1 |
|  | **Волейбол** | **7** | **7** |
|  | Техника нападения. Действия без мяча. | 1 |  |
|  | Перемещения и стойки. | 1 |  |
|  | Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. | 1 |  |
|  | Передача на точность. Встречная передача. | 1 |  |
|  | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, | 1 |  |
|  | подача сверху | 1 |  |
|  | Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. | 1 |  |
|  | Техника защиты. Блокирование. |  | 1 |
|  | Групповые действия игроков. |  | 1 |
|  | Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи |  | 1 |
|  | Командные действия. Прием подач. |  | 1 |
|  | Расположение игроков при приеме |  | 1 |
|  | Контрольные игры и соревнования. |  | 1 |
|  | Контрольные игры и соревнования. |  | 1 |
|  | **Бадминтон.** | **7** | **7** |
|  | Основы техники и тактики игры. | 1 |  |
|  | Правильная хватка ракетки, способы игры | 1 |  |
|  | Техника перемещений. | 1 |  |
|  | Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. | 1 |  |
|  | Изучение подач. | 1 |  |
|  | Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 1 |  |
|  | Тренировка ударов  справа и слева. | 1 |  |
|  | Далёкий удар с замаха сверху. |  | 1 |
|  | Сочетание ударов. |  | 1 |
|  | Плоская подача.  Короткие удары |  | 1 |
|  | Свободная игра. Игра  на счет. |  | 1 |
|  | Соревнования. |  | 1 |
|  | Общая физическая подготовка |  | 1 |
|  | Контрольные упражнения |  | 1 |
|  | **Гандбол** | **6** | **6** |
|  | Ручной  мяч. Основные  правила  игры. | 1 |  |
|  | Спортивная  одежда  и  обувь. Техника  игры  в  нападении | 1 |  |
|  | Техника  игры  в  защите. | 1 |  |
|  | Стойки  и  перемещения, остановки. | 1 |  |
|  | Ловля  и  передача  мяча  двумя  руками  на  месте  . | 1 |  |
|  | Ловля  и  передача  мяча  двумя  руками  в  движении. | 1 |  |
|  | Ведение  мяча  и  бросок. |  | 1 |
|  | Блокирование  броска. |  | 1 |
|  | Отбор  мяча. |  | 1 |
|  | Отбор  и  выбивание  мяча. |  | 1 |
|  | Игра  вратаря. Учебная игра. |  | 1 |
|  | Учебная игра. |  | 1 |
|  | **Баскетбол.** | **7** | **7** |
|  | Основы техники и тактики. Техника передвижения. | 1 |  |
|  | Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. | 1 |  |
|  | Техника нападения. | 1 |  |
|  | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. | 1 |  |
|  | Ловля мяча одной рукой на уровне груди. | 1 |  |
|  | Броски мяча двумя руками  с места. | 1 |  |
|  | Штрафной бросок | 1 |  |
|  | Бросок с трех очковой линии. |  | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением высоты отскока. |  | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. |  | 1 |
|  | Обманные движения. |  | 1 |
|  | Обводка соперника с изменением высоты отскока. |  | 1 |
|  | Взаимодействие игроков с заслонами. |  | 1 |
|  | Групповые действия. Учебная игра |  | 1 |
| ИТОГО: | | **34** | **34** |