

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

**Образовательная (общеразвивающая) программа
кружка «Спортивные игры»
для 5 - 6 классов**

Форма организации: секция

Направление: спортивно – оздоровительное

Срок реализации: 2 года

Программа составлена: Золотоноговой Е.А., учителем
физической культуры МБОУ СОШ № 16

2019г.

Пояснительная записка.

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.

Место программы в учебном плане.

Программа рассчитана на 4 года (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 - 40 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

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;

Распределение часов по годам обучения

№	Разделы	Кол-во часов			
		5кл	6кл		
1	Футбол.	30	30		
2	Баскетбол.	30	30		
3	Гандбол.	12	12		
4	Волейбол.	30	30		
	Итого:	102	102		

Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего, час	Характеристика деятельности обучающихся
1 год обучения (5 класс)			
	1. Футбол.	30	
1	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	2	Изучают историю футбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. 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
2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	3	
3	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	4	
4	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	4	
5	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	4	
6	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	4	
7	Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота.	4	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	5	

			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.
	2. Баскетбол.	30	
9	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	2	Изучают историю баскетбола и запоминают имена отечественных 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 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.
10	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	3	
11	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	4	
12	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	4	
13	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	4	
14	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	4	
15	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	4	
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	5	
	3. Гандбол.	12	
17	Правила ТБ. История гандбола. Основные правила игры в гандбол.	1	Изучают историю гандбола и запоминают имена отечественных олимпийских чемпионов. 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 в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,
18	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	2	
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	2	
20	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	
21	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1	
22	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	
23	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом	2	

	(1:0).		осуществляют судейство игры.
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	2	Выполняют правила игры, уважительно относятся к 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.
	4. Волейбол.	30	
25	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	2	Изучают историю волейбола и запоминают имена отечественных 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 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 волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
26	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	2	
27	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	3	
28	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	3	
29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	4	
30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	4	
31	Комбинации: приём, передача, удар.	4	
32	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	2	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола (с заданием)	3	
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола (правила).	3	
	Итого:	102	
2 год обучения (6 класс)			
	1. Футбол.	30	
1	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	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
2	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	3	
3	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	4	
4	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	4	

5	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	4	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.
6	Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	4	
7	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	4	
8	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	5	
2. Баскетбол.		30	
9	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	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 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.
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	3	
11	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	4	
12	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	4	
13	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	4	
14	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	4	
15	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	4	
16	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	5	
3. Гандбол.		12	
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 в
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	
19	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
20	Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1	

21	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1	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 гандбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
22	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	
23	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	2	
24	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.	2	
4. Волейбол.		30	
25	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	2	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 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 волейбол как средство активного отдыха. Овладевают терминологией в игре. Объясняют правила и основы организации игры.
26	Передачи мяча над собой.	2	
27	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	3	
28	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	3	
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	4	
30	Комбинации: приём, передача, удар.	4	
31	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	4	
32	Тактика свободного нападения.	2	
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	3	
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	3	
Итого:		102	

Предполагаемые результаты реализации программы.

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 выражать 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.

Формы и виды контроля.

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

Методические рекомендации.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно- ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.