

**Гайворонский филиал муниципального бюджетного образовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №8»**

Село Спасское Спасский район Приморский край

Рассмотрено

«УТВЕРЖДАЮ»

на заседании МО

Директор Гайворонского

от 28.08.2020г.

филиала МБОУ «СОШ №8»

протокол №1

С. Спасское

\_\_\_\_\_/Гончарова Л.Н./

Приказ №78-А от «30» 08.2020г.

**Рабочая программа**

**спортивного кружка  
«Спортивные игры» 5-9класс**

**Срок реализации 1 год.**

Рабочую программу разработала: Липчанская А.А.

Должность: учитель физической культуры.

Подпись разработчика: \_\_\_\_\_

2020 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Спортивные игры» по физической культуре в 5-9 классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.

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

**Целью кружка** является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игр. 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.
- 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.

## 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 68 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Занятие проводится 2 раза 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 здоровьесберегающую 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 закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

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

#### **Физическое совершенствование (68ч):**

##### **Футбол**

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**

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.

### **Баскетбол.**

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**

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</b>	
<p><b>История физической культуры.</b> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).</p> <p><b>Физическое развитие человека.</b> Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p><b>Правила соревнований,</b> Правила игры в футбол, волейбол, Баскетбол.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.</p>
<b>Физическое совершенствование (102 ч)</b>	
<b>Футбол</b>	
<p>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.</p>	<p>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</p>

<b>Волейбол</b>	
<p>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.</p>	<p>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</p>
<b>Баскетбол.</b>	
<p>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 трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра</p>	<p>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</p>

## 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 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, 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 5-8 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, бадминтон, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки, секундомер.

### Календарно -тематическое планирование спортивного кружка «Спортивные игры»

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>Футбол</b>	<b>20</b>	
1	Техника передвижения.	1	
2	Удары по мячу головой, ногой	1	
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	
4	Обманные движения.	1	
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	

6	Техника игры вратаря	1	
7	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	
8	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
9	Тактика защиты.	1	
10	Индивидуальные действия вратаря.	1	
11	Групповые действия.	1	
12	Тактика игры вратаря	1	
13-16	Учебная игра 5на5	4	
17-20	Учебная игра 7на7	4	
	<b>Волейбол</b>		
21	Техника нападения. Действия без мяча.	1	
22	Перемещения и стойки.	1	
23-25	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	3	
26	Передача на точность. Встречная передача.	1	
27	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1	
28	подача сверху	1	

29	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	
30-31	Техника защиты. Блокирование.	2	
32-33	Групповые действия игроков.	2	
34	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	
35-36	Командные действия. Прием подач.	2	
37	Расположение игроков при приеме	1	
38-42	Контрольные игры и соревнования.	5	
	<b>Баскетбол.</b>		
43	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	
44	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
45	Техника нападения.	1	
46	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	
47	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	
48	Броски мяча двумя руками с места.	1	
49	Штрафной бросок	1	
50	Бросок с трех очковой линии.	1	



51	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	
52	Ведение мяча с изменением скорости.	1	
53-56	Обманные движения.	4	
57-60	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	4	
61	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	
62	Соревнования.	1	
	<b>футбол</b>		
63	Удары по мячу головой, ногой	1	
64	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	
65	Обманные движения.	1	
66	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	
67	Техника игры вратаря	1	
68	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	