

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 8 класса составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Приказа Министерства образования и науки от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2016 г. №1677

«О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253

-Составлена на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся школы

### **Место предмета в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 8 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю на пол года, всего 17 часов.

Занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### **Результаты освоения учебного предмета**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Предметными результатами** являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Принципы, лежащие в основе построения программы:**

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### Требования к уровню подготовки учащихся

| Ученик научится  | Ученик получит возможность научиться  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <p>времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> </ul> | <p>направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта, русские народные игры.</li> </ul> |
|---|---|

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul> |  |
|---|--|

**Описание учебно-методического комплекта**

1. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
2. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
3. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
4. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
5. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
6. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
7. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
8. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
9. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
10. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
11. М.Н .Железняк, Спортивные игры. – М., 2001

### Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «Спортивные игра»

| № урока | Дата проведения | Кол-во часов | Тема занятия   | Формирование У.У.Д.   | Содержание занятия, основной вид деятельности  |
|---------|-----------------|--------------|--|---|--|
| 1       |                 | 1            | Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний. Метание в подвижную цель.<br>п/и «Бей- беги»             | КУУД: Участвовать в диалоге на уроке, отвечать на вопросы учителя, товарищеской речевой этикет. | Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях. «Здоровье и физическое развитие человека». Игра «Бей-беги».                              |
| 2       |                 | 1            | Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений. Игры: «Запрещённое движение», «Снайперы» Метание в цель. | КУУД: взаимодействие, ориентация и согласованные действия в командных играх.                    | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Запрещённое движение» Лапта.                    |
| 3       |                 | 1            | Игры направлены на совершенствование естественных движений, элементарных игровых умений бегать П/и «Лапта»,    | РУУД: умение регулировать, контролировать свои действия, соблюдая правила игры.                 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Лапта»  |
| 4       |                 | 1            | Игры направлены на совершенствование естественных движений, игровых умений «Русская лапта».                    | ЛУУД: развитие мотивации  | Комплекс упражнений на осанку и профилактику плоскостопия. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Русская лапта».                  |
|         |                 |              |  | Достижения и готовности к преодолению трудностей  |  |
| 5       |                 | 1            | Турнир по русской игре «Лапта»   | ЛУУД: умение мобилизовать свои личностные и физические возможности.                             | Соревнование «Русская лапта»   |
| 6       |                 | 1            | Подвижные игры на материале легкой атлетики.<br>П/и «Встречная эстафета», «Снайперы».                          | РУУД: Развивать способность волевое усилие.   | Комплекс упражнений на осанку и профилактику плоскостопия. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Встречная эстафета», «Снайперы». |
| 7       |                 | 1            | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра: «Мотоциклисты», «Мяч капитану».                                  | УУД освоение способа прыжка в длину с места   | . Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Мотоциклисты», «Мяч капитану».  |

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
| 8  | 1 | «Веселые старты»<br>Эстафетные игры с бегом, прыжками, метанием.   | УУД: совершенствование деталей техники прыжка на заданное расстояние.                                | Эстафеты: «Праздник воздушных шаров». 1» Гонка Воздушных шаров»,2 «Беговая с мягкими модулями»,«Палка под ногами» «Метки стрелки» попади в корзину. |
| 9  | 1 | Подвижные игры с элементами волейбола:<br>«Ринго-ринго». «Гонка мячей в колоннах», «Подвижная цель».   | ЛУУД: активно включатся в коллективную деятельность.   | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра: «Гонка мячей в колоннах», «Подвижная цель».   |
| 10 | 1 | Игры на совершенствование движений, игровых умений метание в подвижную цель «Снайперы»,  | РУУД : Усвоить технику метания мяча.   | Комплекс ОРУ в парах. Развитие физических качеств П/И «Мотоциклисты»  |
| 11 | 1 | Игры направлены на совершенствование естественных движений, элементарных игровых умений Игра: «Мяч капитану», «Мяч в стену», «Запрещенное число».          | ПУУД: находить отличительные особенности в выполнении движений.                                      | Комплекс ОРУ в парах. Развитие физических качеств. Игра: «Хитрая лиса», «Мяч капитану», «Мяч в стену», «Запрещенное число».                         |
| 12 | 1 | Игры направлены на совершенствование естественных движений, элементарных игровых умений. П/и «Кегли полевые», «Не давай мяч», «Выжигалы».                  | ПУУД: Уметь выполнять технику метания и применять умение в игре.                                     | Комплекс ОРУ в парах. Развитие физических качеств. Игра: «Кегли полевые», «Не давай мяч», «Выжигалы».   |
| 13 | 1 | «Веселые старты» 1-эстафета «Беговая»<br>2-эстафета «Гонка Б мечей»<br>3-эстафета «Большая эстафета с прыжками»<br>4- метанием в цель»,5-Конкурс капитанов | КУУД: оказывать поддержку товарищу по команде, уважительно объяснять ошибки.                         | Конкурсы и эстафеты.  |
| 14 | 1 | Подвижные игры с элементами волейбола «Волейбол», «Мяч в воздухе».   | РУУД: понимать и выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и техники безопасности. | Комплекс ОРУ со скакалкой. Развитие физических качеств. Отработка игровых приёмов. Игра: «Волейбол», «Мяч в воздухе».                               |
| 15 | 1 | Подвижные игры на материале легкой атлетики.<br>«Встречная эстафета  | УУД: выполнять поставленную задачу и соблюдать ТБ на уроке.  | Развитие физических качеств. «Встречная эстафета», легкоатлетические эстафеты.  |
| 16 | 1 | Русские народные игры: Третий лишний»,» Перестрелка».  | ЛУУД: умение мобилизовать свои физические возможности.   | Русские народные игры: «Третий лишний»» Перестрелка».   |
| 17 | 1 | П/и на материале легкой атлетики.<br>«Бей- беги», «Удочка  | ЛУУД: умение мобилизовать свои физические возможности.   | «Бей - беги», «Удочка»  |