

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
" Александровская школа"  
Красногвардейского района  
Республики Крым  
(МБОУ " Александровская школа" )

РАССМОТРЕНО РЕКОМЕНДОВАНО на заседании школьного методического объединения учителей эстетического и спортивно- технологического цикла Протокол от « 28 » 08 20 20 г № 05 Руководитель А.Т.Манин	И Заместитель директора В.Н. Суркова	СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ «Александровская школа» от « 28 » 08 2020 г. № 239 Директор И.Е. Супрун
--	--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности по  
спортивно-оздоровительному направлению  
«Спортивные игры»  
8 класс  
Срок реализации:  
2020/2021 учебный год

Составлена  
учителем  
физической культуры  
Маниным А.Т

Александровка, 2020г.

02-08

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты .....	3
3. Содержание .....	6
4. Тематическое планирование .....	7

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 8 класса МБОУ «Александровская школа».

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 8 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте».
4. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014г.
5. Основная образовательная программа основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями)
6. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы». Москва, «Просвещение», 2012;

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями).

### 1. Планируемые результаты.

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. В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» выпускники 8 класса должны:

#### **Знать:**

- правила безопасности на занятиях спортивными играми.
- правила спортивных игр;
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

#### **Уметь:**

- владеть названием и правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис); соблюдать правила безопасности во время занятий;
- играть и выполнять правила спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис) игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения,
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис);
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях;
- владеть знаниями о здоровом образе жизни, личной гигиене, режиме дня;

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания освоения программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» являются следующие умения:

- уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развивать доброжелательность, дружеские отношения, отзывчивость, понимание и сопереживание одноклассников;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

**Познавательные УУД:**

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации, проведению занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис), составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять анализ выполненных технических действий в спортивных играх;
- выражать творческое отношение к технике выполнения элементов спортивных игр.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;
- осознать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с мячом.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений.
- уметь восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

**Регулятивные УУД:**

- уметь правильно воспринимать упражнения, направленные на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- уметь правильно выполнять основные технические действия в спортивных играх
- уметь адекватно воспринимать указания учителя;
- уметь правильно оценивать выполнение основных технических действий на уроке;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;
- развивать творчество, инициативу в двигательных действиях;
- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
- способствовать повышению общего функционального состояния организма; формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

-уметь регулировать число повторений и скорость выполнения упражнений, развивать координацию движений, ловкость.

-уметь планировать и оценивать свою деятельность на уроке, анализировать.

#### **Коммуникативные УУД:**

-уметь вступать в диалог, продуктивно взаимодействовать с учителем ;

-участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр;

-уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

-воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной игровой деятельности;

-поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность, нестандартные действия в игре.

-прививать стойкий интерес к занятиям спортивными играми, поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей,

-участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

-поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей, участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

#### **Предметные УУД:**

-выявлять характерные ошибки при выполнении основных технических действий в спортивных играх;

-уметь правильно выполнять технические действия в спортивных играх,

-уметь моделировать универсальные умения контролировать выполнение технических действий в спортивной игре, выявлять характерные ошибки в технике;

-взаимодействовать в парах, в группах и в команде; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

-выявлять характерные ошибки в технике в игре;

#### **Личностные УУД:**

-уметь создавать положительный эмоциональный настрой во взаимодействии учителя и обучающегося ;

-уметь достигать лично значимых результатов в физическом совершенствовании;

-научиться ценить и принимать базовые ценности добро, терпение, настоящий друг;

-формировать положительное отношение к занятиям спортивными играми;

-помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку ученикам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками спортивные и подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-уметь бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;

- уметь в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

#### **Ожидаемый результат:**

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр.
- развитие умений работать в коллективе.
- формирование у детей уверенности в своих силах.
- умение применять игры самостоятельно.

### **3. Содержание программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры»:**

#### **1. Футбол – 10 часов.**

Правила техники безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой различными способами с места, который катится; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке. Остановки мяча: остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для мальчиков) в движении; внутренней и внешней частями подъема. Ведение мяча изученными способами, обводка фишек.

Отвлекающие действия (финты): в условиях игровых упражнений с активным поединком; отбор мяча: совершенствование изученных приемов в условиях игровых упражнений и учебных игр.

Вбрасывания мяча: вбрасывание мяча из разных исходных положений с места и после разбега;

Элементы игры вратаря: выбивание мяча; определение момента для выхода из ворот; управления игрой партнеров в обороне;

Жонглирование мячом ногой, бедром, головой;

Индивидуальные действия в нападении и в защите: умение противодействовать передачи, ведению и удар по воротам; маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов;

Групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки у ворот соперника; игра в одно касание; выбор позиции и страхования при организации противодействия атакующим действиям. Индивидуальные и групповые действия в учебной игре, «закрывания»; «перехват»; управления игрой партнеров по обороне (для вратарей); Подвижные и спортивные игры, встречные и круговые эстафеты; Учебная игра по упрощенным правилам, с применением изученных элементов. Мини-футбол.

#### **2. Гандбол - 8 часов.**

Правила техники безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Повороты на месте. Ведение с изменением скорости передвижения. Ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении. Передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха. 7-метровый штрафной бросок. Правильный выбор позиции вратаря при отражении бросков с игры. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра вратаря. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Учебная игра.

#### **3. Волейбол - 10 часов.**

Правила техники безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча (повторение ранее пройденного материала, прием мяча в парах расстоянии 6,9 и более м, без сетки, прием после подачи, на месте после перемещения); подачи (нижняя прямая подача из-за лицевой линии, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м), нападающий удар по неподвижному мячу (имитация н/у, подготовительные и подводящие упражнения).

Игра по упрощенным правилам волейбола, Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Подвижные игры и эстафеты («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Снайперы», «Пионербол», «Перестрелка» и т.д.).

#### **4. Настольный теннис – 11 часов.**

Правила техники безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Упражнения с мячом и ракеткой. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Поддача накатом. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Игра в защите. Учебная игра. Игра на счет. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая). Соревнования.

#### **5. Баскетбол - 12 часов.**

Правила техники безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Техника передвижений, остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу и т.д.); Ведение с изменением скорости и направления, с сопротивлением и без сопротивления защитника, с обводкой фишек; Ведение, «двойной шаг», бросок по кольцу. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; броски 1-ой – 2-мя руками с места и в движении после ведения и после ловли; штрафной бросок 1-ой рукой. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват); Эстафеты с ведением и броском мяча по кольцу. Стритбол, учебная игра.

#### **4. Тематическое планирование**

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1	Футбол	10
2	Гандбол	8
3	Волейбол	10
4	Настольный теннис	11
5	Баскетбол	12
6	ИТОГО	51

