

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средней общеобразовательной школы с.Саянское

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
от «31» августа 2020 г.

№11

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
« СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
5-10 класс

Составитель: Полозов С.Д.  
учитель физической культуры

2020 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 5-9 классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развитие высокой мотивации учебного процесса;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

### Метапредметные результаты :

- обучение умению ставить цели;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка.* *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.

### **Тематическое планирование**

Наименование темы	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Мини-футбол	35	<ul style="list-style-type: none"><li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li><li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li><li>-Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li><li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li><li>- Используют игру в футбол как средство активного отдыха</li><li>-Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов – олимпийских чемпионов</li></ul>
Баскетбол	28	<ul style="list-style-type: none"><li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li><li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li><li>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li><li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов – олимпийских чемпионов</li> </ul>
Волейбол	39	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li> <li>-Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>- Используют игру в волейбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</li> <li>-Овладевают основными приемами игры в волейбол.</li> </ul>