

МБОУ «Щебзаводская основная общеобразовательная школа»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № _____
«__» _____ 2016г.

Согласовано
Зам.директора по УВР
_____ М.В.Неустроева
«__» _____ 2016г.

Утверждено
Директор школы
_____ М.Н.Юрова
Приказ № _____
«__» _____ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на спортивно-оздоровительный практикум
«МИР СПОРТИВНЫХ ИГР»
для 5-7 классов
на 2016 -2017 учебный год

Составитель: Лукиных Е.А.,

учитель физической культуры

2016

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Таблица. Требования к результатам освоения обучающимися ООП ООО

<i>Личностные результаты</i>	<i>Метапредметные результаты</i>	<i>Предметные результаты</i>
<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; • сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание; • способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме. 	<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (далее УУД) <ul style="list-style-type: none"> - регулятивные, - познавательные, - коммуникативные; • способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике; самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками; построение индивидуальной образовательной траектории. 	<p>Включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях; • формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

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);
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

По окончании учебного года обучающийся 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол и бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

2. Содержание учебного курса.

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:

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.

Бадминтон.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары. Общая физическая подготовка.

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.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой тема и определением основных видов учебной деятельности

раздел	Кол-во часов	Результаты		
		личностные	метапредметные	предметные
Знания о физической культуре				
История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).	(в процессе уроков)			Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности
Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека.	(в процессе уроков)			Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.
Правила соревнований, Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол	(в процессе уроков)			Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.
Физическое совершенствование 34 ч				
Футбол 10ч				
Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча.		-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;-	Р-- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами

<p>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>проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: футбол;-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.</p>	<p>соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр: футбол. П-двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр: футбол;-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: футбол; К--взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных спортивных играх: футбол;-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.</p>	<p>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>
Волейбол11				
Инструктаж по Т.Б.		-моделировать	Р --излагать правила и	Изучают историю

<p>Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача 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>технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: волейбол;- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.</p>	<p>условия подвижных и спортивных игр;- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр: волейбол,. П-двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр: волейбол;- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: волейбол; К- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и</p>	<p>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>
--	--	--	--	--

			спортивных играх: , волейбол;-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.	
Бадминтон 6				
Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики игры.Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.Подача открытой и закрытой стороной ракеткиДалёкий удар с замаха сверху. Плоская подача.Короткие удары Общая физическая подготовка		-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: бадминтон;- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	Р --излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр:; бадминтон. П -двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр: бадминтон -УУД в самостоятельной организации и проведении	Изучают историю бадминтона и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в бадминтонОписывают 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>подвижных и спортивных игр:, бадминтон; К-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх: бадминтон-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.</p>	
Баскетбол.7				
<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 трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока.Ведение мяча с изменением скорости.Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.</p>		<p>-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: баскетбол;-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Р--излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр: баскетбол, П-двигательные действия,</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</p>

<p>Групповые действия. Учебная игра</p>			<p>составляющие содержание подвижных и спортивных игр: баскетбол, -УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: баскетбол; К-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных игр: баскетбол, -оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.</p>	<p>со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
---	--	--	---	---

МБОУ «Щебзаводская основная общеобразовательная школа»

Согласовано

Зам.директора по УВР

_____ М.В.Неустроева

«__» _____ 2016г.

Календарно-тематическое планирование

Спортивно-оздоровительного практикума «Мир спортивных игр»

Учитель __Лукиных Елена Алексеевна

Класс __5-7_____

Количество часов по программе __34_____

Тематическое планирование составлено на 2016 – 2017 учебный год

Составлено на основе: ООП ООО, примерной программы основного общего образования по внеурочной деятельности, учебного плана МБОУ «Щебзаводская основная общеобразовательная школа» на 2016-2017 учебный год.

Календарно-тематическое планирование составлено учителем:

_____ Е.А. Лукиных

Календарно -тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Примерная дата	Дата проведения
	Футбол	10		
1	Техника передвижения.	1		
2	Удары по мячу головой, ногой	1		

3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1		
4	Обманные движения. Отбор мяча.	1		
5	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря	1		
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1		
7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		
8	Тактика защиты.	1		
9	Индивидуальные действия вратаря. Тактика игры вратаря	1		
10	Учебная игра 5на5	1		
	Баскетбол.	7		
11	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1		
12	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1		
13	Техника нападения. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1		
14	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости.	1		
15	Броски мяча двумя руками с места. Обманные движения.	1		
16	Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии.	1		
17	Групповые действия. Учебная игра	1		
	Волейбол	11		
18	Техника нападения. Действия без мяча.	1		
19	Перемещения и стойки.	1		
20	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1		
21	Передача на точность. Встречная передача.	1		
22	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1		
23	Подача сверху	1		
24	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1		
25	Техника защиты. Блокирование.	1		
26	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1		
27	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме	1		
28	Контрольные игры и соревнования.	1		
	Бадминтон.	6		
29	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1		
30	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.	1		
31	Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1		

32	Тренировка ударов справа и слева. Далёкий удар с замаха сверху.	1		
33	Плоская подача. Короткие удары	1		
34	Свободная игра. Игра на счет.	1		
ИТОГО:		34		