

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Летуновская средняя школа»**

**«Утверждаю»**

Директор школы:

Иванова Е.Е.

Приказ № 119 от «31» августа 2018 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**8 класс**

Составитель: Швага Любовь Николаевна,  
учитель физической культуры.

2018 – 2019 учебный год.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 8 класса на 2018-2019 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы В. И. Ляха, А.А. Зданевича. В основной образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение внеурочной деятельности «Спортивные игры» отводится 34 часов (1 час в неделю, 34 рабочих недель с учетом каникулярных и праздничных дней, что соответствует годовому календарному графику школы на 2018-2019 учебный год).

### **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты.**

*Ученик научится:*

- относиться к здоровью как высшей ценности человека;
- развивать личностные качества, обеспечивающие осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

*Ученик получит возможность научиться:*

- необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

#### **Метапредметные результаты:**

*Ученик научится:*

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

*Ученик получит возможность научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортклуба;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортклуба;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил.

## **Содержание курса.**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений. 2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## Тематическое планирование.

№	Раздел, тема.	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники верхней, нижней передачи	1
	Прямой нападающий удар	1
	Совершенствование верхней прямой подачи	1
	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	1
	Двусторонняя учебная игра	4
	Одиночное блокирование	2
	Страховка при блокировании	2
<b>2</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения	1
	Остановки баскетболиста	1
	Передачи мяча	1
	Ловля мяча	1
	Ведение мяча	1
	Броски в кольцо	1
	Игра в защите	2
	Игра в нападении	2
	Диагностирование и тестирование	1
	Участие в соревнованиях	1
<b>3</b>	<b>Футбол</b>	<b>11</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Удар по мячу	1
	Удар по мячу	2
	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	3



Пронумеровано и скреплено  
печатью на 14 листах.  
Директор МБОУ «Дегуновская средняя школа»:  
\_\_\_\_\_ Е. Е. Иванова

