


**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ**

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
протокол №1 от 30 августа 2019г.

зав. кафедрой

 Е.В.Панченко

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 Л.С.Рахимова

31 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Гимназия №3

 В.П.Сычков

приказ от 31 августа 2019 г.№ 261



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ПЛАВАНИЕ

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Спортивные игры. Плавание**» составлена на основе следующего нормативно-правового и инструктивно-методического обеспечения:

-Федеральный государственный образовательный стандарт (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

-Примерная основная образовательная программа основного общего образования, внесенная в реестр образовательных программ, одобренная федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15) <http://fgosreestr.ru/>;

-Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ.

Рабочая программа курса «**Спортивные игры. Плавание**» предназначена для организации внеурочной деятельности в 5-9-х классах на уровне основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Программа рассчитана на 170 часов.

| Года обучения | Кол-во часов в неделю | Кол-во учебных недель | Всего часов за учебный год |
|---------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| 5 класс | 1 | 34 | 34 |
| 6 класс | 1 | 34 | 34 |
| 7 класс | 1 | 34 | 34 |
| 8 класс | 1 | 34 | 34 |
| 9 класс | 1 | 34 | 34 |

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение курса "Спортивные игры. Плавание" дает возможность учащимся достичь следующих **личностных результатов** развития:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию);
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

В части развития **предметных результатов** наибольшее влияние изучение курса оказывает:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни
- способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
- объяснять правильность выполнения движений по элементам;
- согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди;
- показывать примеры правильного выполнения задания;
- тренировать выполнение упражнения на дыхание;
- оценивать выполнения упражнений;
- развивать скоростно-силовые качества.

В результате изучения курса **учащиеся научатся:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать спортивные игры, их роль в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. Основы знаний. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Пионербол

1. Основы знаний. Пионербол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке.

Футбол

1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.

Русская лапта

1. Основы знаний. Русская лапта – игра для всех. Основные линии разметки площадки. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка. Броски мяча правой, левой рукой стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке

Плавание

1. Основы знаний. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена.

2. Оздоровительное плавание в среднем звене . Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Техника плавания кролем на груди.

Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба различными способами. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.

Баскетбол

1. Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Футбол

1. Основы знаний. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Русская лапта

1. Основы знаний. Русская лапта – игра для всех. Основные правила игры. Инвентарь.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка. Броски мяча правой, левой рукой стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Удары маленькой битой вверх.

Стойка игрока, передвижение в стойке

Плавание

1. Основы знаний. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена.

2. Оздоровительное плавание в среднем звене. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на

месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Техника плавание кролем на груди.

Третий год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. 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.

Баскетбол

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача.

Футбол

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Русская лапта

1. Основы знаний. Русская лапта – игра для всех. Основные правила игры. Инвентарь.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка. Броски мяча правой, левой рукой стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Удары маленькой битой вверх.

Стойка игрока, передвижение в стойке

Плавание

1. Основы знаний. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена.

2. Оздоровительное плавание в среднем звене школы. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Техника плавание кролем на груди.

Четвертый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

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.

Футбол

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

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную 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).

Русская лапта

1. Основы знаний. Русская лапта – игра для всех. Основные правила игры. Инвентарь.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка. Броски мяча правой, левой рукой стоя партнёру, сидя партнёру и ловля его на месте и после перемещения. Удары средней битой вверх.

Стойка игрока, передвижение в стойке

Плавание

1. Основы знаний. Кроль - самый быстроходный способ плавания. Техника движений кролем. Личная гигиена.

2. Спортивное плавание. Влияние физических упражнений на организм человека.

Положение тела и головы. Движение ног. Движение рук. Дыхание. Согласованная работа.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Техника плавания кролем на груди.

Пятый год обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук..

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

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. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите.

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Русская лапта

1. Основы знаний. Русская лапта – игра для всех. Основные правила игры. Инвентарь.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка. Броски мяча правой, левой рукой стоя партнеру, сидя партнеру и ловля его на месте и после перемещения. Удары средней битой вверх.

Стойка игрока, передвижение в стойке

Плавание

1. Основы знаний. Кроль - самый быстроходный способ плавания. Техника движений кролем. Личная гигиена.

2. Спортивное плавание. Влияние физических упражнений на организм человека.

Положение тела и головы. Движение ног. Движение рук. Дыхание. Согласованная работа.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Техника плавания кролем на груди.

**Тематическое планирование
5 класс**

| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|------|-----------------------------|-------------|
| 1 | Пионербол | 10 |
| 2 | Баскетбол | 8 |
| 3 | Футбол | 5 |
| 4 | Русская лапта | 6 |
| 6 | Плавание | 5 |
| | | 34ч |

6 класс

| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|------|-----------------------------|-------------|
| 1 | Баскетбол | 8 |
| 2 | Футбол | 5 |
| 3 | Русская лапта | 6 |
| 4 | Волейбол | 10 |
| 5 | Плавание | 5 |
| | | 34ч |

7 класс

| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|------|-----------------------------|-------------|
| 1 | Баскетбол | 8 |
| 2 | Футбол | 5 |
| 3 | Русская лапта | 6 |
| 4 | Волейбол | 10 |
| 5 | Плавание | 5 |
| | | 34ч |

8 класс

| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|------|-----------------------------|-------------|
| 1 | Баскетбол | 8 |
| 2 | Футбол | 5 |
| 3 | Русская лапта | 6 |
| 4 | Волейбол | 10 |
| 5 | Плавание | 5 |
| | | 34ч |

9 класс

| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|------|-----------------------------|-------------|
| 1 | Баскетбол | 8 |
| 2 | Футбол | 5 |
| 3 | Русская лапта | 6 |
| 4 | Волейбол | 10 |
| 5 | Плавание | 5 |
| | | 34ч |