**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности **«Спортивные игры»**

**7 класс**

на 2017-2018 учебный год

количество часов-34

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* формирование установок здорового образа жизни;
* формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
* снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
* знание и соблюдение правил игр;
* знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
* умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
* воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
* отсутствие вредных привычек.
* повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
* постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
* овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
* развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
* контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
* формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| - оценивать поступки людей, жизненныеситуациисточкизренияобщепринятыхнормиценностей;оцениватьконкретныепоступкикакхорошиеили плохие;  - умение выражать свои эмоции;  - понимать эмоции других людей, сочувствовать ,сопереживать. | - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;  - проговаривать последовательность действий во время занятия;  - учиться работать по определенному алгоритму. | - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. | - умение оформлять свои мысли в устной форме  - слушать и понимать речь других;  - договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения исследовать им;  - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли(лидера исполнителя). |

***содержание учебной программы.***

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП ***–*** форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физические упражнения .*Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр.

*Раздел «Основы знаний»* содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

*Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»* ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

* *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
* *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
* *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
* *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

*Раздел «Легкая атлетика»* содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Гимнастика»* содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

*Разделы «Подвижные игры»* и *«Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Формы организации и виды деятельности: тренировка, соревнования, игра, групповые занятия.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема раздела/урока |
| 1 | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры. |
| 2 | Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена |
| 3 | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. |
| 4 | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. |
| 5 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. |
| 6 | Гигиена и самоконтроль. Открытый урок. |
| 7 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты |
| 8 | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. |
| 9 | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. |
| 10 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. |
| 11 | Режим дня. Культурно массовая работа. |
| 12 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты |
| 13 | Контрольные упражнения. |
| 14 | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. |
| 15 | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. |
| 16 | Упражнения на развитие силы. Соревнование. |
| 17 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты |
| 18 | Гигиена и самоконтроль. Открытый урок. |
| 19 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. |
| 20 | Упражнения на развитие ловкости и силы. |
| 21 | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. |
| 22 | Упражнения на развитие ловкости и силы. |
| 23 | Режим дня. Открытый урок. |
| 24 | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. |
| 25 | Упражнения на развитие ловкости и силы. |
| 26 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты |
| 27 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. |
| 28 | Личная гигиена. Открытый урок. |
| 29 | Упражнения на развитие силы и выносливости. |
| 30 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. |
| 31 | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. |
| 32 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. |
| 33 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты |
| 34 | Контрольные упражнения. |