

**Пояснительная записка**

Рабочая программа элективного курса «Спортивные игры» является авторской и составлена на основе требований ФГОС основного общего образования по физической культуре с учетом тех видов спорта, которые пользуются популярностью у школьников 5или 6 классов.

**Цель элективного курса «Спортивные игры**» - обеспечение всестороннего развития координационных способностей, а именно: ориентирования в пространстве, быстроты перестроения двигательных действий, быстроты и точности двигательных реакций, согласования движений, ритма, скоростно-силовых и скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости.

**Общая характеристика элективного курса**

Программа элективного курса «Спортивные игры» ориентирована на внеурочные занятия со школьниками 5 или 6 класса, обеспечивающие более полное освоение базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта, спортивные и подвижные игры. Особое внимание уделяется знаниям о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма: дыхание, кровообращения, ЦНС, обмен веществ; на развитие волевых и нравственных качеств.

В период изучения конкретных разделов программы пополняются представления учащихся об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Содержание программы личностно ориентировано, т.к. направлено на выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**Место элективного курса в учебном плане**

На реализацию элективного курса «Спортивные игры» отводится 35 часов в год (1 час в неделю)

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

***Личностные результаты***

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

.***Метапредметные результаты***

-умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и инте­ресы своей деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения за­дачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***Предметные результаты***

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

**Содержание элективного курса**

Основы знаний о физической культуре. Приемы закаливания. Правила личной гигиены. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника овладения мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Тематическое планирование (35 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | часов | Виды учебной деятельности |
| 1. | Основы знаний о физической культуре.  Приемы закаливания. Личная гигиена | 1 | Анализируют влияние физической нагрузки на организм человека. Систематизируют информацию о приемах закаливания, составляют правила закаливания и личной гигиены. |
| 2. | Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. | 1 | Описывают признаки спортивных травм, анализируют причины получения спортивных травм, описывают условия организации занятий , оказывают первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 | Узнают правила организации соревнований по баскетболу, составляют список оборудования и инвентаря для проведения соревнований по баскетболу. |
| 4 | Баскетбол. Правила игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника овладения мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 32 | Осваивают практические навыки игры с соблюдением техники безопасности, распределяют роли в игре, оценивают результаты |
|  | Итого: | 35 |  |

**Планируемые результаты**

*Выпускник научится:*

-характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Методическое обеспечение предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование | количество | Есть в наличии |
| 1. | Мячи волейбольные | 10 | 6 |
| 2. | Мячи баскетбольные | 10 | 8 |
| 3. | Сетка волейбольная | 2 | 1 |
| 4. | Мячи футбольные | 8 | 5 |
| 5. | Рулетка | 1 | 1 |
| 6. | Свистки | 2 | 2 |
| 7. | Насос | 1 | 1 |
| 8. | Секундомер | 3 | 1 |
| 9. | Маты гимнастические | 5 | 14 |
| 10. | Мячи набивные | 8 | 4 |
| 11. | Стойка для прыжков | 2 | 2 |
| 12. | Планка к стойкам для прыжков | 2 | 2 |
| 13. | Стенка гимнастическая | 6 | 4 |
| 14. | Мячи малые резиновые | 10 | 10 |
| 15. | Кольца баскетбольные | 4 | 2 |
| 16. | Щиты баскетбольные | 2 | 2 |

**Интернет ресурсы:**

**www.russiabasket.ru**