

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Чапаевский
муниципального района Красноармейский Самарской области.

Рассмотрено на заседании МО

учителей Петровская С.Н.

Протокол № 01 от 28.08 2018 г.

Председатель МО Алимов

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР

Мастерова Л.А.

05.09 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. директора школы

Петровская С.Н.

Приказ № 1 от 05.09 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Мир спортивных игр» для 5 класса

Программу составила:

учитель физической культуры

ГБОУ СОШ пос. Чапаевский

Куликовская М.В.

п. Чапаевский

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» разработана на основе:

- требований Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями,
- ООП ООО ГБОУ СОШ пос. Чапаевский;
- плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ пос. Чапаевский;
- примерной программы для редакции Лях В. И

В соответствии с планом внеурочной деятельности на занятиях «Баскетбол» в 5 классе отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 5 класса. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребенка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчета 34 часа в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объеме. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 4 часа, на практические занятия отведен 30 час. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

На практических занятиях обучающиеся 5 класса овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния учащихся.

Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики в спортивных играх.
2. Методика обучения технике игры.
3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм.
4. Судейство в спортивных играх.

Ожидаемый результат реализации программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Содержание программы внеурочной деятельности

Баскетбол. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. ОФП. СФП. Перемещения, остановки, повороты. Бег с изменением скорости, направления. Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча

с близкого расстояния после остановки и после ведения. То же со средней дистанции. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении ведение мяча с ускорением. Сочетание изученных приёмов и применение их в игре 1х2, 2х2, 2х3, 3х3. Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.

Пионербол. История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. ОФП. СФП. Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

Волейбол. История возникновения игры. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. ОФП. СФП. Обучение техники нападения: а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. Техника защиты: а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.

Бадминтон. История возникновения игры. Правила игры в бадминтон. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. ОФП. СФП. Обучение техники нападения: а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.

Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

Учебно-тематический план курса «Мир спортивных игр»

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
	Баскетбол	10
1	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину.	1
2	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	2
3	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач».	1
4	Упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техника игры в защите. Учебная игра.	1
5	Передачи мяча двумя руками от груди, техника игры в защите, учебная игра в стритбол.	2
6	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам.	2
7	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	Пионербол	6
8	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	1
9	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол сместа, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.	1
10	Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра.	1
11	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.	1
12	Учебная игра в пионербол.	2
	Волейбол	11
13	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.	1
14	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».	1
15	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).	1
16	Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.	2
17	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
18	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
19	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.	1
20	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.	1
21	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.	1
	Бадминтон	7
22	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	2
23	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.	2
24	Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.	1
25	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.	1
26	Итого	34