

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. ЛУГОВОЙ»

«Утверждаю»
директор МОУ «ООШ п. Луговой»
Э.Г. Попова
от 02.09.2019 г.
Приказ № 211 от 02.09.2019 г.



Программа внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
5 - 9 классы
срок реализации программы – 1 года

Учитель: Сидоренко Лидия Александровна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии со ст. 2, ст.12 п.7, ст.28с пп. 3,6,7 Закона РФ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2013г. №1015), требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего образования (приказы Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373, от 17.12.2010 №1897, рабочей программой М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : - М : Просвещение 2014 г.

В программе поставлены задачи работы с учащимися 5-9 классов. Направленность программы – физкультурно-спортивная. Согласно приоритетным направлениям развития образовательной системы РФ, востребованными являются те дополнительные образовательные программы, которые дают возможность обучающимся проявить себя в социально значимой собственной практической деятельности. Воспитание творческой личности должно сопровождаться формированием не только знаний, умений и навыков, а, прежде всего, развитием. Одним из инструментов успешного решения данной задачи является использование в образовательной практике деятельности, связанной с физическим воспитанием и спортом, которая должна содействовать развитию творческой индивидуальности обучающихся. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Программа будет интересна для учащихся 5-9 классов отнесенных к основной группе здоровья.

Программа рассчитана на 136 часов

Обучение проходит в форме учебно-тренировочных занятий во внеурочное время.

Срок реализации программы 1 год

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа

Цель – содействие всестороннему развитию личности, посредством формирования физической культуры личности школьника.

1. Задачи:

- гармоническое развитие физическим и духовных сил.
- Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости;
- Обучение основам техники перемещения и стоек,
- Начальное обучение техническим и тактическим действиям в нападении и в защите;
- Приучение к игровым условиям;
- Привитие обучающимся стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты учебного курса

	«Обучающийся научится»	
Личностные	Метапредметные	Предметные
Личностные	Метапредметные	Предметные
осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;	процесс обучения по данной программе имеет взаимосвязь с такими предметами, как история (история развития физической культуры и олимпийского движения) и природоведение (строение организма человека, питание, режим дня)	осознание обучающимися 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;

Освоение данной программы предусматривает овладение основами технических элементов игры «Баскетбол». В процессе освоения элементов игры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Содержание учебного (тематического) плана:

Учебный (тематический) план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	24
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Техническая подготовка	16
5	Спортивные и подводящие, подвижные игры	24

6	Интегральная подготовка	20
7	Контрольные нормативы	4
8	Всего часов	136

Содержание учебного (тематического плана)

Теоретическая подготовка 4 часа

Физическая культура и спорт в России, строение организма человека, гигиена, правила спортивных игр.

Техника безопасности при занятиях в спортивном зале.

Физическая культура как средство воспитания личности, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным, трудовым, эстетическим.

Краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека и основных мышечных группах. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Режим дня, личная гигиена, закаливание, правильное питание. Требования к одежде и обуви.

Правила игр по баскетболу и волейболу.

Баскетбол.

Общая физическая подготовка 12 часов

Упражнения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Специальная физическая подготовка 20 часа

Упражнения для развития

- силы мышц рук, ног, кисти, пальцев;
- взрывной силы икроножных мышц;
- быстроты одиночного движения, быстроты двигательной реакции;
- координационных способностей (ориентирования в пространстве, межмышечной координации, равновесия)

Техническая подготовка 8 часов

1. Техника передвижений

- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед)
- Ходьба, бег
- Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед)
- Прыжки толчком двух ног
- Прыжки толчком одной ногой
- Остановки (прыжком, двумя шагами)
- Повороты на месте (вперед, назад)

Техника владения мячом

Ловля мяча:

- Ловля мяча двумя руками на уровне груди
- Ловля двумя руками «высокого» мяча
- Ловля двумя руками «низкого» мяча

Передачи мяча:

- Передача мяча двумя руками от груди
- Передача мяча одной рукой от плеча
- Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

Броски мяча с места:

- Бросок мяча двумя руками от груди
- Бросок мяча одной рукой от плеча

Ведение мяча:

- Ведение мяча с низким отскоком
- Ведение мяча с изменениями скорости передвижения
- Ведение мяча с изменением высоты откоса

3. Техника защиты

1. Техника передвижения:

- Стойка защитника с выставленной ногой вперед
- Стойка защитника со ступнями на одной линии
- Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны

2. Техника овладения мячом:

- Вырывание мяча
- Выбивание мяча

Интегральная подготовка 10 часов

- Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств
- Многократное выполнение технических приемов
- Подвижные игры
- Учебные игры

Спортивные, подводящие и спортивные игры 14 часов.

Контрольные нормативы 2 часа

№	Норматив	Результат
1	Прыжок в длину с места (см)	215
2	Штрафной бросок (из 10 раз)	9
3	Трехочковый бросок (из 10 раз)	6

Волейбол

Общая физическая подготовка 12 часов

Упражнения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Специальная физическая подготовка 20 часов

Упражнения для развития

- силы мышц рук, ног, кисти, пальцев;
- взрывной силы икроножных мышц;
- быстроты одиночного движения, быстроты двигательной реакции;
- координационных способностей (ориентирования в пространстве, межмышечной координации, равновесия)

Техническая подготовка 8 часов

1. Техника передвижений

- Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед)
- Ходьба, бег
- Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед)
- Прыжки толчком двух ног
- Прыжки толчком одной ногой
- Остановки (прыжком, двумя шагами)
- Падения

Техника владения мячом

- Подача
- Передача мяча двумя руками сверху
- Прием мяча снизу
- Нападающий удар
- Блокирование

Интегральная подготовка 10 часов

- Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств
- Многократное выполнение технических приемов
- Подвижные игры

Подводящие и спортивные игры 14 часов.

Контрольные нормативы 2 часа

№	Норматив	Результат
1	Прыжок в длину с места (см)	130
2	Передача мяча двумя руками над собой	30
3	Подача (из 10 раз)	8
4	Прием подачи (из 10 раз)	8

Календарно тематическое планирование

№	Содержание занятий	Количество часов
1	Вводное занятие ТБ	2
2	Стойки и перемещения, прыжки	2
3	Остановки, повороты	2
4	Комбинации из изученных элементов	2
5	Ловля и передача мяча	2
6	Правила игры «Баскетбол». Ловля и передача мяча.	2
7	Бросок мяча одной рукой от плеча	2
8	Бросок мяча одной рукой сверху	2
9	Бросок мяча одной рукой сверху	2
10	Правила игры «Баскетбол». Бросок одной рукой.	2
11	Ведение мяча	2
12	Учебная игра «Баскетбол»	2
13	Ведение мяча с переводами	2
14	Ведение мяча с изменением направления движения	2

15	Ведение с обводкой препятствий	2
16	Учебная игра «Баскетбол»	2
17	Тактика игры	2
18	Вырывание, выбивание мяча	2
19	Перехват мяча	2
20	Перехват с изменением позиций	2
21	Правила игры. Перехват мяча.	2
22	Тактика игры.	2
23	Учебная игра «Баскетбол»	2
24	Бросок одной рукой от плеча	2
25	Тактика игры. Учебная игра.	2
26	Ведение с переводами и обводкой препятствий.	2
27	Тактика игры. Учебная игра.	2
28	Учебная игра.	2
29	Бросок одной рукой от плеча.	2
30	Тактика игры. Учебная игра.	2
31	Учебная игра «Баскетбол»	2
32	Учебная игра	2
33	Учебная игра	2
34	Контрольные нормативы	2
35	Волейбол. Вводное занятие . ТБ	2
36	Правила игры	2
37	Стойка и перемещения, прыжки	2
38	Передача мяча двумя руками сверху	2
39	Прием мяча снизу	2
40	Нижняя прямая подача	2
41	Техника игры	2
42	Учебная игра	2
43	Правила игры	2
44	Тактика игры	2
45	Совершенствование передачи мяча.	2
46	Совершенствование передачи мяча.	2
47	Нападающий удар	2
48	Блокирование	2
49	Учебная игра	2
50	Тактика игры	2
51	Совершенствование техники верхней прямой подачи	2
52	Учебная игра	2
53	Совершенствование передачи мяча	2
54	Совершенствование техники приема.	2
55	Совершенствование техники верхней прямой подачи	2
56	Тактика игры	2
57	Интегральная подготовка	2
58	Совершенствование техники верхней прямой подачи	2
59	Нападающий удар. Учебная игра.	2

60	Блокирование. Учебная игра.	2
61	Нападающий удар	2
62	Нападающий удар учебная игра	2
63	Учебная игра	2
64	Нападающий удар	2
65	Тактика игры	2
66	Учебная игра	2
67	Контрольные нормативы	2
68	Контрольные нормативы	2

Формы аттестации:

Аттестация проходит в форме выполнения контрольных нормативов по видам спорта. Также одним из способов контроля является выступление воспитанников на соревнованиях.

5. «**Организационно-педагогические условия реализации программы**» содержат:

Оборудование:

Инвентарь, необходимый для реализации программы:

- баскетбольные щиты, кольца
- гимнастические маты
- гимнастическая перекладина
- мячи баскетбольные
- мячи волейбольные
- секундомер
- свистки
- насос
- скакалки
- кегли

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов для общеобразовательных школ. Главный редактор А.В. Комаров. Министерство общего и профессионального образования Российской Федерации. Издательство «Школа Пресс», 1997.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. 3-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2004. 480 с.
3. Ю.Д. Железняк. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.
4. Бондаренко Г.В., Коваленко Н.И., Уточкин А.Ю. Физкультура 5 класс Поурочные планы 2002 г
5. Организация работы спортивных секция в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост А.Н. Каинову – Изд. 2-е Волгоград: Учитель, 2014. 167 с.