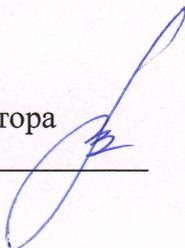


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 3
с углубленным изучением математики»

Согласовано:

заместитель директора
Лапковская Н.А.



Утверждаю:

Директор школы

Нерובה М.С.

Приказ № 55

от « 21 » 04 20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«В МИРЕ СПОРТИВНЫХ ИГР»**

для учащихся 11-15 лет

срок реализации- 1 год

Составители:
Торкель Л.Н.
учитель физической культуры

Костомукша, 2021 г.

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «В мире спортивных игр» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-15 лет. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, участие во внутришкольных соревнованиях.

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

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

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

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

Теоретический и практический материалы программы предусматривают региональную составляющую, что позволяет обучающимся более глубоко изучать особенности различных видов спорта и спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся 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.

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.

В основу программы заложены следующие принципы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

II. Цели и задачи

Цель программы:

- ✓ Обучить школьников основным приемам техники игровых видов спорта;
- ✓ Ознакомить с простейшими тактическими действиями;
- ✓ Обучить правилам игры.
- ✓ Научить использовать подвижные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.
- ✓ Ознакомить учащихся историей возникновения тех или иных игровых видов спорта.

Задачи программы:

- ✓ пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- ✓ популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- ✓ формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- ✓ обучение технике и тактике спортивных игр;
- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- ✓ формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- ✓ воспитание моральных и волевых качеств.

III. Учебно-тематическое планирование

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

20-21		Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.
22		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Перестрелка».
23-24		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.
25		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
26		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола
27		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.
28-29	Бадминтон (7 ч.)	Различные виды жонглирования с воланом, выполнение ударов открытой и закрытой стороной ракетки.
30-31		Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра
32-33		Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. Учебная игра.
34		Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.

IV. Структура и содержание программы

Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по 	<ul style="list-style-type: none"> -ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. 	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.

	<p>ТБ на занятиях баскетболом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 и 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. 	
<p>Пионербол</p>	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения. 	<p>Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях Пионерболом. 	<p>Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника защиты. <p>Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра.</p>	мячи, свисток.
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в волейбол. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. 	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.
Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в бадминтон. - Организация и проведение 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; 	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток

	соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном.	б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. - Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.	
--	--	---	--

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), уметь **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей группы.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

1. Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

V. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в малом и большом спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных

возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Оборудование для игр:

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);
2. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
3. Кегли.
4. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
5. Рулетка измерительная.
6. Щит баскетбольный тренировочный.
7. Сетка для переноса и хранения мячей.
8. Волейбольная сетка универсальная.
9. Сетка волейбольная.

Пришкольная спортивная площадка:

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Полоса препятствия.

VII. Список литературы

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975г.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
4. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987г.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.