

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6 имени адмирала А.П.Авинова»
муниципального образования –городской округ город Касимов

Рекомендована к утверждению
(протокол заседания Методического
совета №1 от 05.09.2017г.)

Председатель МС:

 Е.В.Кондрашова

«Утверждаю»

приказ № от 5.09.2017 г.

по МБОУ «СШ №6»

Директор школы:

Голубева И.Е.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для учащихся 5-9 классов**

Учитель: Баева Я.И.

Год составления: 2017 г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- программы В.И. Ляха

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010;

-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании» (в редакции Федерального закона от 01.09 2013);

-Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ .

-Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней школы №2 имени академика В.Ф. Уткина» администрации муниципального образования – городской округ город Касимов на 2015 – 2016 учебный год;

Программа рассчитана на детей среднего школьного возраста (5 – 9 класс).

Проводится 1 час в неделю, всего 35 часов.

Спортивные игры – универсальный раздел программы, позволяющий равномерно развивать кондиционные и координационные физические качества, обучать командным и групповым взаимодействиям, воспитывать умения взаимодействовать в коллективе. Трудно переоценить мотивационную составляющую занятий спортивными играми, при которых легко поддерживать положительный эмоциональный фон занятий. В сочетании с доступными упражнениями на развитие физических качеств, рационально построенной системе подводящих подвижных игр, занятия спортивными играми помогут ребёнку стать сильнее, быстрее, а главное мотивированнее к жизни.

Цель программы: сформировать у подростков мотивацию к сохранению и приумножению здоровья посредством занятий спортивными играми.

Задачи: - сформировать у обучающихся основной школы представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями ;
- учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление,
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Учебно-тематический план (сетка часов)

Раздел программы	5	6	7	8	9
Основы знаний	В процессе занятий				
Тестовые упражнения	2	2	2	2	2
Упражнения на развитие физических качеств	В процессе занятий				
Упражнения на технику владения баскетбольным мячом	12	12	10	8	8
Тактика игры в баскетбол	4	4	6	8	8
Упражнения на технику владения волейбольным мячом	12	12	10	9	9
Тактика игры в волейбол	5	5	7	8	8
Итого по программе	35	35	35	35	35

Содержание программы

Основы знаний:

- история развития физической культуры и спорта в СССР, России;
- ВФСК ГТО – история развития;
- техника безопасности на занятиях;
- правила игры в волейбол и баскетбол, основы судейства;
- двигательный режим, правила самостоятельных занятий;
- основы организации спортивно-массовых соревнований;
- первая доврачебная помощь при травмах

Тестовые упражнения:

- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту с места;
- челночный бег

Упражнения для развития физических качеств;

- развитие быстроты;
- развитие силы;
- развитие координации;
- развитие общей и скоростной выносливости;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие гибкости

Упражнения на технику владения баскетбольным мячом:

- упражнения в передаче и ловле мяча на месте, в движении с активным и пассивным сопротивлением защитника;
- упражнение в ведении с изменением параметров (скорости движения, высоты отскока, направления движения, ведущей руки), дриблинг, ведение с последующей передачей и броском, ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника;
- упражнения в бросках с различных дистанций, с места и после ведения и передачи, с пассивным и активным сопротивлением защитника, штрафной бросок

Тактика игры в баскетбол:

- индивидуальные и групповые действия в защите и нападении;
- действия в защите и нападении в противодействиях 1:0, 2:1, 3:2;
- личная опека и зонная защита;
- нападение «прорывом» и позиционное нападение;
- подвижные игры «10 передач», «Мяч ловцу»;
- учебные игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол по упрощённым и полным правилам

Упражнения на технику владения волейбольным мячом:

- упражнения в передачах двумя руками сверху и двумя руками снизу над собой, в парах, тройках, с отскоком от стены, с дополнительными заданиями;
- нижняя прямая и боковая подачи, верхняя прямая подача;
- приём мяча с подачи с последующей передачей;
- прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с собственного набрасывания, с набрасывания партнёра, со средней передачи из зоны 3;
- одиночное и парное блокирование;
- приём мяча с последующей передачей в зону 3 и передачей на удар в зоны 4 или 2

Тактика игры в волейбол:

- индивидуальные, групповые и командные действия в защите;
- индивидуальные, групповые и командные действия в нападении;
- подвижные игры «Перестрелка», «Пионербол»;
- учебные игры в пионербол с элементами волейбола;
- учебные игры в мини-волейбол, волейбол по упрощённым и полным правилам

Календарно-тематическое планирование**5 класс (35 часов)**

Раздел	Содержание материала	Кол-во часов	№ урока	Дата
Тестирование	Выполнение тестовых упражнений: прыжки с места в длину и высоту, челночный бег	1	1	
Упражнения на технику владения баскетбольным мячом	Инструктаж по технике безопасности. Развитие быстроты. Передача и ловля мяча на месте. Игра «10 передач»	1	2	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Передача и ловля мяча на месте и в движении приставным шагом. Игра «10 передач»	2	3,4	
	Развитие координации. Ведение с изменением направления и ведущей руки. Игра «Мяч ловцу»	2	5,6	
	Развитие силы. Бросок мяча с места с близкой дистанции с отскоком от щита. Игра «Мяч ловцу»	2	7,8	
	История создания и развития игры в	2	9,10	

	баскетбол. Контрольная игра «Мяч ловцу»			
	Развитие скоростно-силовых качеств. Сочетание элементов: ведение – передача – бросок. Подвижная игра по выбору детей	3	11,12,13	
Тактика игры в баскетбол	Развитие быстроты. Нападение быстрым прорывом 1:0. Правила игры в мини-баскетбол	2	14,15	
	Развитие силы. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра в мини-баскетбол	2	16,17	
Упражнения на технику владения волейбольным мячом	Развитие координации. Многократные передачи мяча над собой двумя руками сверху и двумя руками снизу. Игра «Перестрелка»	2	18,19	
	Развитие общей выносливости. Передачи мяча партнёру после набрасывания и сходу. Приём мяча после набрасывания. Пионербол	2	20,21	
	Развитие скоростной выносливости. Нижняя боковая подача. Многократные передачи мяча в парах. Пионербол	2	22,23	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Нижняя боковая подача. Сочетание передач над собой и в паре. Пионербол с одним элементом волейбола – нижней боковой подачей	2	24,25	
	Развитие гибкости. Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Игра в пионербол с одним элементом волейбола	2	26,27	
	Развитие быстроты. Нижняя прямая подача. Приём мяча. Игра в пионербол с вводом мяча передачей из 6 зоны и первым приёмом мяча	2	28,29	
Тактика игры в волейбол	Развитие силы. Тактика игры в защите «углом вперёд». Игра в пионербол с заданием из занятий 28 и 29	2	30,31	
	Развитие координации. Индивидуальные действия в атаке. Игра в пионербол с вводом мяча в игру нижней подачей и первым приёмом	3	32,33,34	
Тестирование	Выполнение тестовых упражнений: прыжки с места в длину и высоту, челночный бег	1	35	

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Литература

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич