

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет Администрации Мамонтовского района по образованию
МКОУ "Гришенская СОШ "



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
для основного общего образования
спортивно-оздоровительное направление
«Спортивные игры» 10-11 классы

Составитель:
Лапкина Олеся Сергеевна
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

- формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

-формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Волейбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в

парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом.

Футбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёма игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 11-15 лет.

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Дата
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	
2	Броски мяча двумя руками стоя на месте.	
3	Броски мяча двумя руками стоя на месте.	
4	Стойка игрока, передвижение в стойке.	
5	Стойка игрока, передвижение в стойке.	
6	Ведение мяча на месте и в движении.	
7	Ведение мяча на месте и в движении.	
8	Остановка в движении по звуковому сигналу.	
9	Остановка в движении по звуковому сигналу.	
10	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	
11	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	
12	Стойка игрока, передвижение в стойке.	
13	Стойка игрока, передвижение в стойке.	
14	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	
15	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	
16	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	
17	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	
18	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	
19	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	
20	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	
21	Беговые и прыжковые упражнения	
22	Беговые и прыжковые упражнения	
23	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает».	
24	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает».	
25	Упражнения со скакалкой.	
26	Упражнения со скакалкой.	
27	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
28	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
29	Бег с ускорением.	

30	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
32	Челночный бег.	
33	Челночный бег.	
34	Ведение мяча.	
35	Ведение мяча.	
36	Игровые упражнения «Брось – поймай», с малыми и большими мячами.	
37	Игровые упражнения «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	
38	Прыжки в длину с места.	
39	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
40	Упражнения на развитие силы.	
41	Упражнения на развитие силы.	
42	Упражнения на развитие силы.	
43	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
44	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
45	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом.	
46	Нижняя передача мяча.	
47	Нижняя передача мяча.	
48	Верхняя передача мяча	
49	Верхняя передача мяча	
50	Специальная разминка волейболиста.	
51	Специальная разминка волейболиста.	
52	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча.	
53	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча.	
54	Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча.	
55	Игра пионербол.	
56	Игра пионербол.	
57	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	
58	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	
59	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.	
60	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте.	
61	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля	

	мяча на месте.	
62	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча в движении.	
63	Передача мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	
64	Передача мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	
64	Передача мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	
66	Игра пионербол.	
67	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах.	
68	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах.	
69	Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	
70	Нижняя прямая подача мяча.	
71	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	
72	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	
73	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом.	
74	Влияние занятий футболом на организм школьника.	
75	Влияние занятий футболом на организм школьника.	
76	Причины переохлаждения и перегревания организма человека.	
77	Признаки простудного заболевания.	
78	Ведение и передача мяча.	
79	Ведение и передача мяча.	
80	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	
81	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	
82	Игра в футбол.	
83	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»	
84	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»	
85	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	

86	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	
87	Спортивные игры с мячом.	
88	Спортивные игры с мячом.	
89	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	
90	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	
91	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного	
92	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного	
93	Спортивные игры с мячом. Передачи мяча в парах.	
94	Передачи мяча в парах.	
95	Подвижные игры: «Точная передача».	
96	Подвижные игры: «Точная передача».	
97	Подвижные игры: «Точная передача».	
98	Подвижные игры: «Попади в ворота».	
99	Спортивные игры с мячом.	
100	Подвижные игры: «Попади в ворота».	
101	Подвижные игры: «Попади в ворота».	
102	Спортивные игры с мячом.	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Организация работы спортивных секций в школе: программа, рекомендации автор-составитель А.Н. Каинов 2010г.