

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 р.п. ЛЫСЫЕ ГОРЫ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

(полное наименование образовательной организации)

| | | |
|---|--|---|
| «Рассмотрено» Руководитель МО / <i>Ш</i> / Е.В. Шевцова Протокол № 1 от « 29 » августа 2016 года | «Согласовано» Заместитель директора по УВР / <i>С.А.Ерастова</i> / С.А.Ерастова « 29 » августа 2016 года | «Согласовано» Директор школы / <i>М.П. Демченко</i> / М.П. Демченко Приказ № 221 от « 29 » августа 2016 года |
|---|--|---|



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные игры. Футбол. Волейбол. Баскетбол

для детей 10 - 12 лет

срок реализации рабочей программы – 2016 – 2020 г.

Составитель: Максимов Максим Павлович

Булычев Иван Владимирович

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2016 г.

2016 г.г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 р.п. ЛЫСЫЕ ГОРЫ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

(полное наименование образовательной организации)

| | | |
|---|---|---|
| «Рассмотрено» Руководитель МО /_____/Е.В. Шевцова Протокол № 1 от « 29 » августа 2016 года | «Согласовано» Заместитель директора по УВР /_____/ О.В. Матвеева « 29 » августа 2016 года | «Согласовано» Директор школы /_____/М.П. Демченко Приказ № 221 от « 29 » августа 2016 года |
|---|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные игры. Футбол. Волейбол. Баскетбол

для детей 10-13 лет

срок реализации рабочей программы – 2016 – 2019 г.

Составитель: Максимов Максим Павлович

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № _____

от « » _____ 2016 г.

2016 г.г.

Содержание

| | Стр. |
|--|-------------|
| 1. Пояснительная записка | |
| 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности..... | |
| 3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности | |
| 4. Тематическое планирование..... | |

Программа «Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, волейбол» относится к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности. Спортивная секция является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе. Организация работы спортивного кружка способствует углублению двигательных умений и навыков.

Основой программы является формирование навыков здорового образа жизни, укреплению их здоровья, подготовка подрастающего поколения к будущей трудовой деятельности.

Секционная работа по предмету способствует развитию у учащихся физических и физиологических навыков, технических и тактических знаний и умений. Игры проходят динамично, без вынужденных утомленных остановок. Дети приобретают навыки коммуникабельности, у них развивается чувство коллективизма, товарищества и, в тоже время стремятся развивать личные навыки и умения для игры.

Основным принципом программы является преемственность между возрастными ступенями, постоянное движение от простого к сложному. Формирование у каждого ребенка желания добиться высоких результатов занимающихся как в коллективе, так и самостоятельно, индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

Цели образовательной дополнительной программы – формирование устойчивого интереса учащихся к спортивным играм, в частности, к мини-футболу, волейболу и баскетболу.

Задачи образовательной дополнительной программы:

- Развитие индивидуальных способностей обучающихся.
- Развитие познавательного интереса к внеурочным знаниям.
- Расширение объема знаний видам спорта (техника, тактика, психология, саморазвитие, само-регуляция и т.д).
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Подготовка учащихся к соревнованиям.

Программа данной секции рассчитана на учащихся 5-7 классов. Программа рассчитана на 3 года из расчета 2 часа в неделю, всего 210 часов.

Формы занятий - групповой и индивидуальный.

Система формы контроля уровня достижений учащихся.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемые результаты.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков, привитие любви к спорту.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

| № /п | Название раздела, темы | Содержание тем |
|--------------------|------------------------|----------------|
| Мини-футбол | | |

| | | |
|------------------|--|--|
| | Инструктаж по Т/Б на занятиях по «мини-футболу».. Перемещение по площадке. | Инструктаж по Т/Б на занятиях по «мини-футболу». Перемещение различными способами с изменением скорости и направления |
| 3 | Перемещение по площадке с мячом. Удары по мячу. Остановка мяча ногой. | Удары по мячу внутренней частью ноги. Остановка мяча ногой внутренней частью стопы. |
| | Удары по мячу. Остановка мяча. Действия вратаря | Удары по мячу боковой частью головы. Остановка мяча грудью. Ловля мяча вратарем. |
| 7 | Удары по мячу. Остановка мяча. Действия вратаря Учебная игра. | Отбивание мяча вратарем. Ввод мяча одной рукой вратарем. Удары по мячу боковой частью головы. Удары по мячу ногой внешней часть |
| 9 | Удары по мячу. Остановка мяча. Действия вратаря Учебная игра. | Отбивание мяча вратарем. Ввод мяча одной рукой вратарем. Ловля мяча вратарем. Удары по мячу ногой внешней часть. Удары по мячу лобной частью головы. Остановка мяча. Перемещение по площадке с мячом. Зонная защита. Отбивание мяча вратарем. Ввод мяча одной рукой вратарем. Ловля мяча вратарем. Учебная игра. |
| - | Удары по мячу. Остановка мяча. Действия вратаря. Тактические и индивидуальные действия игроков. Удары по мячу головой. Учебная игра. | Отбивание мяча вратарем. Ввод мяча одной рукой вратарем. Ловля мяча вратарем. Удары по мячу ногой внешней часть. Удары по мячу лобной частью головы. Удары по мячу боковой частью головы. Остановка мяча. Перемещение по площадке с мячом. Тактические действия игроков. Индивидуальные действия игроков. Зонная защита. Учебная игра. |
| Баскетбол | | |
| 1 | ТБ. Перемещения по площадке. Ловля и передача мяча. | Инструктаж по Т/Б на занятиях «баскетбола». Правила игры. Перемещение игроков по площадке. Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. |
| -3 | Перемещения по площадке. Бросок мяча в корзину. | Перемещение игроков по площадке. Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча из под кольца, бросок мяча с близких дистанций. |
| -5 | Ведение мяча. Бросок мяча в корзину. Повороты с мячом. | Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов, бросок мяча с близких дистанций. Выбивание и вырывание мяча, повороты на месте с мячом. |
| -7 | Ведение мяча. Бросок мяча в корзину. Повороты с мячом. Вырывание мяча. | Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов, бросок мяча с близких дистанций. Выбивание и вырывание мяча, повороты на месте с мячом. |
| 10 | Отрыв, прорыв игрока. Остановка, ловля и передача мяча. Передачи мяча. | Отрыв и прорыв игрока. Выбивание и вырывание мяча, повороты на месте с мячом. Остановка мяча прыжком. Ведение мяча. |

| | | |
|-------|--|--|
| | | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча с дальних и средних дистанций. Передача мяча в 3-ке в движении. Зонная защита. Учебная игра. |
| 1-2 | Ведение мяча. Бросок в корзину | Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов, бросок мяча с близких и средних дистанций. Передача и ловля мяча. Зонная защита. Учебная игра |
| 3-4 | Отрыв, прорыв игрока. Остановка, ловля и передача мяча. Передачи мяча. Бросок мяча в корзину. Зонная защита. | Отрыв и прорыв игрока. Выбивание и вырывание мяча, повороты на месте с мячом. Остановка мяча прыжком. Ведение мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча с близких, дальних и средних дистанций. Передача мяча в 3-ке в движении. Зонная защита. Индивидуальные действия игроков. Тактические действия. Учебная игра. |
| 5-6 | Подвижные игры, Отрыв, прорыв игрока. Остановка, ловля и передача мяча. Передачи мяча. Бросок мяча в корзину. Зонная защита. | и/г Салки с мячом. Ведение мяча с переводом мяча за спину. Бросок мяча из под кольца. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов, бросок мяча с близких дистанций. Зонная защита. Индивидуальные действия игроков. Тактические действия. Учебная игра. |
| 7 | Отрыв, прорыв игрока. Остановка, ловля и передача мяча. Передачи мяча. Бросок мяча в корзину. Зонная защита. | Отрыв и прорыв игрока. Выбивание и вырывание мяча, повороты на месте с мячом. Остановка мяча прыжком. Ведение мяча с переводом мяча за спину. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча с близких, дальних и средних дистанций. Передача мяча в 3-ке в движении. Зонная защита. Индивидуальные действия игроков. Тактические действия. Учебная игра |
| 8-9 | Ведение мяча. Бросок, передача мяча. Защита кольца | Ведение мяча с поворотом и переводом мяча на другую руку. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов и подбор мяча другим игроком. Передача ловля мяча на месте и в движении. Остановка мяча прыжком. Ведение мяча с переводом мяча за спину. бросок мяча с близких дистанций. Зонная защита. Индивидуальные действия игроков. Тактические действия. Учебная игра |
| 10-11 | Ведение мяча. Бросок, передача мяча. Защита кольца. Индивидуальные и тактические действия. | Отрыв и прорыв игрока. Остановка мяча прыжком. Ведение мяча с переводом мяча за спину. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча с близких, дальних и средних дистанций. Передача мяча в 3-ке в движении. Зонная защита. Индивидуальные действия игроков. Тактические действия. Учебная игра. |
| 12-15 | Действия игроков во время игры. Технические приемы | Ведение мяча с поворотом и переводом мяча на другую руку. Отрыв и прорыв игрока. Выбивание и вырывание мяча, повороты на |

| | | |
|-----------------|---|--|
| | | <p>месте с мячом. Остановка мяча прыжком. Бросок мяча в кольцо после 2-х шагов и подбор мяча другим игроком. Передача ловля мяча на месте и в движении. Остановка мяча прыжком. Ведение мяча с переводом мяча за спину. бросок мяча с близких и средних дистанций. Зонная защита. Индивидуальные действия игроков. Тактические действия. Учебная игра.</p> |
| Волейбол | | |
| 1 | ТБ. Вводное занятие. Стойка волейболиста. | Инструктаж по Т/Б на занятиях «волейбол». Методика разучивания стойки волейболиста и перемещений. |
| 2 | Передачи мяча | Методика разучивания стойки волейболиста и перемещений. Передача мяча верхняя, нижняя. Подача мяча нижняя прямая. |
| 4 | Стойка волейболиста. Подача мяча. | Методика разучивания стойки волейболиста и перемещений. Передача мяча верхняя, нижняя. Подача мяча нижняя прямая, верхняя. Передача мяча в парах. |
| -6 | Стойка. Подача, передача мяча. | Передача мяча верхняя, нижняя. Подача мяча нижняя прямая, верхняя. Передача мяча в парах. Отбивание мяча от сетки. Подача мяча и прием мяча с низу двумя руками. Учебная игра. |
| -8 | Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. | Нападающий удар. Блокирование мяча. Передача мяча в тройке на месте и в движении, в парах. Подача мяча верхняя, нижняя. Прием мяча. Учебная игра. |
| 10 | Упражнения на развитие физических качеств. Подводящие упражнения. Упражнения по технике игры. | Прыжки со скалкой, вис на гимнастической стенке, ускорения в различных направлениях, силовые упражнения |
| 1 | Передача мяча, прием мяча | Нападающий удар. Блокирование мяча. Передача мяча в тройке на месте и в движении, в парах, над собой. Подача мяча верхняя, нижняя. Прием мяча. Учебная игра. |
| 2-3 | Упражнения на развитие физических качеств. Подводящие упражнения. Упражнения по технике игры. | Прыжки со скалкой, вис на гимнастической стенке, ускорения в различных направлениях, силовые упражнения |
| 4-5 | Способы передачи мяча, игра у сетки. | Передача мяча стоя к спиной к цели (назад за голову). Передача мяча через сетку кулаком. Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. Нападающий удар. Блокирование мяча. Страховка. Учебная игра. |
| 6 | Упражнения на развитие физических качеств. Подводящие упражнения. Упражнения по технике игры. | Прыжки со скалкой, вис на гимнастической стенке, ускорения в различных направлениях, силовые упражнения |
| 7 | Перемещения по площадке. Правила игры. | Перемещения, передачи мяча. Действия игроков задней линии. Неправильное поведение игроков. Перерывы в игре. |
| 8- | Способы передачи мяча, игра у сетки. | Передача мяча стоя к спиной к цели (назад за |

| | | |
|--------------------|--|--|
| 9 | | голову). Передача мяча через сетку кулаком. Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. Нападающий удар. Блокирование мяча. Страховка. Учебная игра. |
| 10 | Упражнения на развитие физических качеств. Подводящие упражнения. Упражнения по технике игры | Прыжки со скалкой, вис на гимнастической стенке, ускорения в различных направлениях, силовые упражнения |
| 1-22 | Передачи мяча, перемещения, нападение и блокирование нападающего удара. | Нападающий удар. Блокирование мяча. Страховка. Передача мяча в тройке на месте и в движении, в парах, над собой. Подача мяча верхняя, нижняя. Прием мяча. Передача мяча стоя к спиной к цели (назад за голову). Передача мяча через сетку кулаком. Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. Учебная игра. |
| Мини-футбол | | |
| 1 | Инструктаж по Т/Б на занятиях по «мини-футболу». Перемещение по площадке. | Инструктаж по Т/Б на занятиях по «мини-футболу». Правила игры. Перемещение по площадке. Удары по мячу внутренней частью ноги. |
| 2 | Перемещение по площадке с мячом. Удары по мячу. Остановка мяча ногой. | Перемещение по площадке с мячом. Удары по мячу внутренней частью ноги. Остановка мяча ногой. |
| 3 | Удары по мячу. Остановка мяча. Действия вратаря | Перемещение по площадке с мячом. Удары по мячу внутренней частью ноги. Остановка мяча ногой. |
| 4 | Удары по мячу. Остановка мяча. Действия вратаря Учебная игра. | Перемещение по площадке с мячом. Удары по мячу боковой частью головы. Удары по мячу ногой внешней часть. Остановка мяча грудью. Ловля мяча вратарем. |
| 5 | Удары по мячу. Остановка мяча. Действия вратаря Учебная игра. | Перемещение по площадке с мячом. Удары по мячу боковой частью головы. Удары по мячу ногой внешней часть. Остановка мяча грудью. Ловля мяча вратарем. Учебная игра. |
| 6 | Удары по мячу. Остановка мяча. Действия вратаря. Тактические и индивидуальные действия игроков. Удары по мячу головой. Учебная игра. | Отбивание мяча вратарем. Ввод мяча одной рукой вратарем. Перемещение по площадке с мячом. Удары по мячу боковой частью головы. Удары по мячу ногой внешней часть. Остановка мяча грудью. Ловля мяча вратарем. Учебная игра. |
| -8 | Удары по мячу. Остановка мяча. Действия вратаря. Тактические и индивидуальные действия игроков. Удары по мячу головой. Учебная игра. | Отбивание мяча вратарем. Ввод мяча одной рукой вратарем. Ловля мяча вратарем. Удары по мячу ногой внешней часть. Удары по мячу лобной частью головы. Остановка мяча. Перемещение по площадке с мячом. Зонная защита. Отбивание мяча вратарем. Ввод мяча одной рукой вратарем. Ловля мяча вратарем. Учебная игра. |
| 10 | Перемещение по площадке с мячом. Удары по мячу. Остановка мяча ногой. | Отбивание мяча вратарем. Ввод мяча одной рукой вратарем. Ловля мяча вратарем. Удары по мячу ногой внешней часть. Удары по мячу |

| | | |
|-----|---|--|
| | | <p>лобной частью головы. Остановка мяча. Перемещение по площадке с мячом. Зонная защита. Отбивание мяча вратарем. Ввод мяча одной рукой вратарем. Ловля мяча вратарем. Учебная игра.</p> |
| 1-2 | <p>Удары по мячу. Остановка мяча. Действия вратаря , Тактические и индивидуальные действия игроков.</p> | <p>Отбивание мяча вратарем. Ввод мяча одной рукой вратарем. Ловля мяча вратарем. Удары по мячу ногой внешней часть. Удары по мячу лобной частью головы. Удары по мячу боковой частью головы. Остановка мяча. Перемещение по площадке с мячом. Тактические действия игроков. Индивидуальные действия игроков. Зонная защита. Учебная игра.</p> |

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Список литературы

1. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
2. Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: учебник, - Москва, «Гардарики», 2003 год.
3. Г.П. Коняхина, В.Г. Болотин, В.П. Каталова, А. Н. Мальцева "Методические основы изучения баскетбола 5-11 классы " Челябинск: ЧИПКРО, 1993 г.
4. Книга учителя физической культуры. М. Астрель, 2003. 4. Кузнецов В.С., Колодницин Г.А. Планирование и организация занятий по физической культуре. Методическое пособие. М.Дрофа, 2003.
5. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». – Москва: «Физкультура и спорт», 1988г.
6. Казаков С. В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004 г.
7. А.Заваров «Футбол. Уроки профессионала для начинающих» учебное пособие книга + DVD . г.Москва, изд-во «Питер», 2010 год.