


МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа № 3»
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия

Рассмотрена и одобрена на заседании
методического объединения

Председатель МО

 /Е.В. Янина/
«30» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Торбеевская СОШ № 3»

Приказ № 59 от 01.09.2021г.

 О.А. Ветвинская/
«01» сентября 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по физической культуре

«Мир спортивных игр» в 7 – 11 классах

Составитель: Мишин А.Е.

п. Торбеево, 2021 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 270285b600020002b311

Владелец Ветвинская Ольга Александровна

Действителен с 13.09.2021 по 13.09.2022

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Мир 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. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, 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.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Программа внеурочной деятельности «Мир 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 5 классов 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.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния пятиклассников.

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.

Цели и задачи дисциплины

Цель преподавания спортивно-оздоровительного практикума:

Обучить пятиклассников основным приемам техники игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол; ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучить правилам игры. Научить использовать подвижные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины школьники должны:

Знать:

- правила игры, основные приемы техники игры в различных видах спорта,
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- историю развития данных видов в России и в мире.

- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности.

Для обучающихся, посещающих секцию первый год, ставятся **частные задачи**: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

Ожидаемый результат реализация программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

II. Учебно-тематический план курса «Мир спортивных игр»

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия
1	Баскетбол (10 ч)	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловля 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	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.

12	(6 ч.)	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 «Охотники и утки».
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.

III. Содержание программы внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1.	Баскетбол	- История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	-ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - 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	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			<p>после остановки и после ведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
2.	Пионербол	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения. <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>	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
3	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: <p>а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника защиты: <p>а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование.</p>	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.		
4	Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в бадминтон. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. 	<ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. - Техника защиты. <p>Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра.</p>	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток	Спортзал школы, спортивная площадка.

IV. Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения и спортивный инвентарь.

V. 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. Бакетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
7. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.