

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
протокол № 10  
от «30» августа 20 18 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
ФИО

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
МБОУ «Новоборисовская  
СОШ имени Сырового А.В.»  
от «30» августа 20 18 г.

Шиянова Е.Н.  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
ФИО

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБОУ «Новоборисовская  
СОШ имени Сырового А.В.»  
приказ № 400  
от «31» августа 20 18 г.

И.В.Черненко  
(подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности

**«Спортивные игры»**

Уровень образования: основная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 10  
от «30» августа 2018 г.

2018-2019 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивные игры» внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия « Внеурочная деятельность. Волейбол, баскетбол, футбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011. Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Спортивных игр» образовательной программы средней школы 5классов. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Спортивные игры» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен, направлена на ознакомление со спортивными играми (баскетболом, волейболом, футболом), укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортивными играми, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в спортивных играх. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» для учащихся 5классов разработана в соответствии:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации,
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.
- с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся.

## **Цели и задачи**

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

### **Общая характеристика курса**

Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия этими видами улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) требуют от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Спортивные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную
- половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

### **Место программы в учебном плане**

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5класса. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (45 мин).

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

### **Применяемые методы:**

- Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

### **Для реализации программы используются технологии:**

- Игровая
- Группового взаимодействия
- Личностно-ориентированная
- Проблемного обучения
- Проектная

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

### **Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;

-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

-Участвовать в коллективном обсуждении.

### **Предметные результаты освоения физической культуры:**

- формирование знаний о волейболе, баскетболе, футболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Реализация программы «Спортивные игры» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

### **По окончании обучения учащиеся должны знать**

- основы истории развития волейбола, баскетбола, футбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

### **Учащиеся должны уметь:**

#### **Волейбол**

- выполнять передачи сверху и снизу в паре;
- выполнять подачи мяча в площадку с 4-6м;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.
- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- Челночный бег 6x10;

#### **Баскетбол**

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

## **Футбол**

- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- Уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- Организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, и др.
- Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- Владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
- Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
- Играть в футбол с соблюдением основных правил.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Баскетбол**

#### **Основы знаний**

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.

Тактические действия в баскетболе.

#### **Передвижения и остановки без мяча**

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

#### **Ловля мяча:**

двумя руками на уровне груди;

двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)



## **Передачи мяча**

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

## **Ведение мяча**

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

## **Броски мяча**

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

## **Отбор мяча**

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Двусторонняя учебная игра

## **Волейбол**

### **Стойки и перемещения**

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки

## **Футбол**

### **Передвижения и остановки.**

1. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
2. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

### **Удары по мячу**

1. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
2. Удары по воротам различными способами на точность попадания в цель.

### **Остановка мяча**

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной и подошвой

### **Ведение мяча и обводка**

1. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой.

### **Отбор мяча**

1. Выбивание мяча ударом ног

### **Тактика игры**

1. Двусторонняя учебная игра

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

### **Список литературы:**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Москва. «Просвещение» 2011.
2. Рабочей программы «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях издательства просвещение 2016 год

**Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:**

1. Спортивный зал площадью 162 м<sup>2</sup>
2. Уличная волейбольная и баскетбольная площадка.
3. Волейбольная сетка (1 с металлическими тросами)
4. Волейбольные мячи 10 штук.
5. Баскетбольные мячи 10 штук.
6. Футбольные мячи 6 штук
7. Разметочные конусы – 20 шт.
8. Скакалки – 15 шт.

Методические пособия по спортивным играм (волейболу, баскетболу, футболу), методике занятий и тренировок.  
Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

**Оценочные материалы  
ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки вверх с места, см	25-35	24-33

### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
<b>Волейбол</b>			
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2
<b>Баскетбол</b>			
1	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20(раз)	20(раз)
2	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2
3	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	6
<b>Футбол</b>			
1	Удар по воротам на точность попадания (кол-во раз)	7	6
2	Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	6