Рабочая программа

внеурочной деятельности по физической культуре

«Спортландия» в 5 классе.

Составитель: Крылова Т.Л., учитель физической культуры

1. **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Спортландия» 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 11-12 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 ребенка, 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 «Спортландия» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчета 34 часа в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объеме. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 4 часа, на практические занятия отведен 30 часов. 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 окончанию 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.

1. **Учебно-тематический план курса «Спортландия»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела | Наименование темы занятия |
| 1 | Баскетбол (10 ч) | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча, ловли 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 (6 ч.) | Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра. |
| 12 |  | 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. Учебная игра. |

1. **Содержание программы внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Теория: Основные теоретические  понятия | Практика:  Примерное содержание деятельности | Оборудование,  проведения оснащенность | Место |
| 1. | Баскетбол | - История возникновения игры.  - Правила игры.  - Организация и проведения соревнований.  - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. | -ОФП  -СФП  -Перемещения, повороты, остановки.  - 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 после остановки и после  ведения.  - То же со средней  дистанции.  -Ведение мяча с  изменением направления  после ловли в движении  и ведение мяча с  ускорением.  - Сочетание изученных  приемов 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  приемов и применение  их в игре. | Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток. | Спортзал  школы, спортивная  площадка. |
| 2 | Пионербол | - История  возникновения игры.  - Правила игры.  - Организация и  проведения  соревнований.  - Инструктаж по  ТБ на занятиях  пионерболом. | - ОФП  - СФП  - Обучение техники нападения. Подводящие и подготовительные упражнения.  - Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных  приѐмов игры в  нападении и защите.  Учебная игра. | Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток. | Спортзал школы, спортивная площадка. |
| 3 | Волейбол | - История возникновения игры.  - Правила игры в волейбол.  - Организация и проведение соревнований.  - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. | - ОФП  - СФП  - Обучение техники нападения:  а) Стойки, перемещения;  б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи;  в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая;  г) Нападающий удар.  Подводящие и  подготовительные  упражнения.  - Техника защиты: а) Стойки, перемещения;  б) Приѐм мяча снизу;  в) Блокирование.  Игровые упражнения с  включением основных  приѐмов игры в  нападении и защите.  Учебная игра. | Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные  мячи, набивные  мячи, свисток. | Спортзал школы, спортивная  площадка. |
| 4 | Бадминтон | - История возникновения игры.  - Правила игры бадминтон.  - Организация соревнований.  - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. | - ОФП  - СФП  - Обучение техники в нападения:  а) атакующие удары и справа, слева, проведение сверху, снизу;  б) удары внутренней и внешней стороной  ракетки.  - Техника защиты.  Подводящие и  подготовительные  упражнения. | Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическа, свисток | Спортзал  школы,  спортивная  площадка. |

**IV. Методическое обеспечение**

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного

взаимодействия с ребенком, 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 ребенку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на спортивной площадке школы. 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.\_\_