

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности обучающихся основной школы школы.
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» Авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич.

Программа имеет спортивно-оздоровительное направление. Программа рассчитана на учащихся 5-7 классов. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование двигательных умений на практических занятиях, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, районных соревнованиях.

Цель программы:

Целью программы является оздоровление учащихся, развитие жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, координации движений, гибкости, ловкости, а так же всестороннее, гармоничное развитие личности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, его значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- привлечение обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;
- формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам безопасности на занятиях.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год.

Форма работы на практических занятиях: тренировочные занятия, соревнования, контрольные испытания (тесты).

Режим занятий: занятие кружка проводится 1 раз в неделю, 1 час.

Результаты освоения курса «Спортивные игры»

Личностные результаты:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- личный опыт здоровьесоздающей деятельности;

- представление о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей.

Метапредметные результаты:

- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
- включение в творческую, проектную деятельность под руководством учителя;
 - адекватное использование речевых средств для решения коммуникативных задач;
- владение диалогической формой общения;
- формулирование собственного мнения и позиции;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической 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.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

– способность использовать полученные знания для формирования культуры движений, координации, пластики;

– освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

В области коммуникативной культуры:

– способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса, грамотно пользоваться полученными понятиями;

– способность честно осуществлять судейство игр.

В области физической культуры:

– способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний.	1		1
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	В процессе занятий		
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	В процессе занятий		
4.	Контроль-тестирование.	2		2
5.	Баскетбол	9	1	8
6.	Волейбол	9	1	8
7.	П.Ф.Т	4	2	2
8.	Подвижные игры	9	2	7

Содержание изучаемого курса.

1. Основы знаний.

–Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

–Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

–Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

–Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

–Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Контроль – тестирование.

- Прыжок в длину с места (см).
- Бег 6 минут (сек).
- Челночный бег 3*10 (сек).
- Подтягивание из виса (кол-во раз).
- Пресс за 1 мин (кол-во раз).
- Наклон вперед из положения сидя (см)

5. Баскетбол.

–Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

–Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

–Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

–Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

6. Волейбол.

–Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

–Техника владения мячом. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Техника подачи мяча, нападающего удара.

–Техника защиты. Прием мяча после подачи. Блокирование.

–Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

7. П.Ф.Т

–Практические комплексы на оздоровление организма. Упражнения на степ-досках. Работа на тренажёрах.

8. Подвижные игры.

–Разучивание игр с мячом: «мяч капитану», «утки охотники», «пионербол», «перестрелка».

Планируемые результаты освоения программы

В результате регулярного посещения занятий учащиеся научатся:

- правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга,
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим,
- подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

Учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта. У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование темы занятия	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма.	
	Подвижные игры. (9ч)	
2	Обучение приёмам игры «перестрелка».	
3	Развитие ловкости и скорости	
4	Контроль-тестирование	
5	Обучение игре «мяч капитану», работа на тренажёрах.	
6	Обучение игре «мяч капитану», работа на тренажёрах.	
7	Обучение игре «мяч капитану», работа на тренажёрах.	
8	Обучение приёмам игры пионербол	
9	Обучение приёмам игры пионербол	
10	Обучение приёмам игры пионербол	
11	Контроль-тестирование.	
	П.Ф.Т(4ч)	
12	Практический комплекс на улучшение осанки.	
13	Практический комплекс на улучшение осанки.	
14	Практический комплекс на улучшения зрения.	
15	Практический комплекс на улучшения зрения.	
	Баскетбол(9ч)	
16	Инструктаж по технике безопасности на занятиях Баскетболом. Правила соревнований в игре баскетбол. Оборудование, инвентарь.	
17	Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ.	
18	Освоение ловли и передачи мяча: передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге)	
19	Освоение ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	
20	Освоение ловли и передачи мяча: ловля и передача мяча в движении в парах пассивным сопротивлением защитника.	
21	Освоение ловли и передачи мяча: передача и ловля мяча во встречном движении.	
22	Освоение техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра.	

23	Овладение техникой бросков мяча: одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника.	
24	Освоение техники бросков в кольцо.	
	Волейбол. (9ч)	
25	Инструктаж по технике безопасности на занятиях Волейболом. Стойки и перемещения в волейболе. Верхняя передача мяча в волейболе.	
26	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.	
27	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.	
28	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	
29	Работа в парах, тройках, колоннах.	
30	Учебная игра.	
31	Прием мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками через сетку. Учебная игра.	
32	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	
33	Прием мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра.	
34	Контроль-тестирование. Подведение итогов года.	

Ресурсное обеспечение.

Литература для учителя:

Учебник Физическая культура 5-7 класс: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2014г.

Материально-техническое оснащение учебного процесса:

Компьютер, телевизор, музыкальный центр, магнитофон. Спортивные тренажеры. Спортивный инвентарь для занятий волейболом, баскетболом, легкой атлетикой, гимнастикой.

Тренажерный класс. Спортивный зал. Спортивная площадка.

Список литературы:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» Авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. 2011г
3. Планирование и организация занятий. Методическое пособие 6 класс. Москва 2006г.
4. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксона. Волгоград.
5. Учебное пособие «Физическая культура».