

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» пгт. Нижний Одес

РАССМОТРЕНА
методическим советом
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес
Протокол № 1
от «03» сентября 2018 г.

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес
И.Г. Лимонова И.Г. Лимонова
Приказ № 2403
от «01» сентября 2018 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр»

(уровень - основное общее образование 5 – 9 класс)

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Учитель: Гончаренко В.Ю.

2018 год

I. Планируемы результат реализация программы:

Личностные универсальные учебные действия

Развитие доброжелательности, позитивного отношения к жизни.

Развитие компетентности в вопросах нормативного поведения. Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей.

Выделение нравственного содержания своих поступков

Коммуникативные универсальные учебные действия

Формирование умения продуктивного взаимодействия, умения совместного принятия решения

Развитие коммуникативных умений в процессе межличностного взаимодействия.

Коммуникация как взаимодействие и коммуникация как сотрудничество

Признание возможности существования различных точек зрения и права каждого иметь свою жизненную позицию

Выражение своего мнения и аргументация свое точки зрения

Регулятивные универсальные учебные действия

Умение контролировать процесс и результаты своей деятельности

Умение адекватно оценивать свою деятельность Умение адекватно воспринимать оценку со стороны

Умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в совместной деятельности

Формирование основ оптимистического восприятия мира

Формирование готовности к преодолению трудностей

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. –Тематический план курса «Мир спортивных игр»

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия
1	Баскетбол (10 часов)	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 часов)	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
17-18	Лыжная подготовка (8 часов)	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.
19		Катание на лыжах. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.
20		Катание на лыжах .Самостоятельные игры. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.
21		Катание на лыжах Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры
22		Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.
23-24		Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок

25	Волейбол (11 часов)	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу - сверху в парах.
26		Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль».
27		Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча).
28-29		Верхняя и нижняя передачи мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол.
30		Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».
31-32		Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6,3,4 и 6,3,2. Учебная игра по упрощенным правилам.
33		Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием.
34		Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола.
35		Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола.

III. Содержание программы внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащенность	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.	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			<ul style="list-style-type: none"> - 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 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. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты. Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра. 	Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
3	Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт 	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. -Обучение специальным 	Лыжи, лыжные палки	

		<p>в России и Республике Коми</p> <p>-Правила поведения и ТБ на занятиях.</p> <p>Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь</p> <p>-Краткая характеристика техники лыжных ходов.</p> <p>Соревнования по лыжным гонкам.</p>	<p>подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.</p> <p>-Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.</p> <p>-Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.</p> <p>Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.</p> <p>Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.</p> <p>Эстафета на лыжах.</p> <p>Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок</p>		
4		<p>- История возникновения игры.</p> <p>- Правила игры в</p>	<p>- ОФП</p> <p>- СФП</p> <p>- Обучение техники нападения:</p> <p>а) Стойки,</p>	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки,	Спортзал школы, спортивная площадка.

		волейбол. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.	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) Приём мяча снизу; в) Блокирование.	скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.	
--	--	---	--	--	--

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.