




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
Председатель МО	Зам. директора по УВР	Решением педагогического совета	Директор
 Серedenkova И.Н.	 Грандaшевская О.И.		 Болышаков И.В.
Протокол от 28.08.2018 № 01	29.08.2018	Протокол от 30.08.2017 № 01	Приказ от 30.08.2018 № 71

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры»  
на 2018-2019 учебный год

8 классы

Составитель: Серedenkova И.Н., учитель физической культуры

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2012 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-15 лет.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

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

Программа рассчитана на 1 год (34 часа в год) с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Содержание секции отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данной программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;

- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

**Учебно-тематический план.**

№	Разделы	Кол-во часов
		8кл
1	Баскетбол.	24
2	Волейбол.	10
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

*Календарно-тематическое планирование*

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>Баскетбол.</b>	<b>24</b>	
1	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	07.09
2	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	14.09
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	21.09
4	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	28.09
5	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1	05.10
6	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1	12.10
7	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	19.10
8	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	26.10
9	Техника ведения мяча. Подвижные игры. ОФП (Упражнения для развития ловкости).	1	09.11
10	Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для рук и плечевого пояса).	1	16.11
11	Броски в корзину. Подвижные игры. СФП (Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	1	23.11
12	Основы тактики игры и тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика нападения.	1	30.11
13	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика защиты.	1	07.12
14	Выход для получения мяча. Подвижные игры.	1	14.12
15	Противодействие получению мяча. ОФП	1	21.12

16	Тактическая подготовка. Тактика нападения (атака корзины).	1	28.12
17	Тактическая подготовка. Тактика защиты (противодействие атаке корзины).	1	18.01
18	Противодействие розыгрышу мяча.	1	25.01
19	Бросок в кольцо с места от щита. .Подвижная игра без мяча.	1	01.02
20	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Передача двумя руками с низу.	1	08.02
21	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким от скокомом.	1	15.02
22	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении.	1	22.02
23	Игра в баскетбол с заданием.	1	01.03
24	Игра в баскетбол с заданием.	1	08.03
	<b>4. Волейбол.</b>	<b>10</b>	
25	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	15.03
26	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	22.03
27	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	05.04
28	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	12.04
29	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	19.04
30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	26.04
31	Комбинации: приём, передача, удар.	1	03.05
32	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	10.05
33	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	17.05
34	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	24.05

### **Содержание программы.**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Предполагаемые результаты реализации программы.**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

1. **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.

2. **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.

3. **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.

**Личностными результатами** программы являются следующие умения:

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

-выражать свои эмоции;

-понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
  - Познавательные УУД:
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
  - Коммуникативные УУД:
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

#### **Планируемый результат:**

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- умение работать в коллективе.

#### **Формы и виды контроля.**

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

#### **Методические рекомендации.**

Методика работы с детьми строится в направлении лично- 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.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

**П** – полный комплект (для каждого обучающегося);

**К** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	П
2	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
3	Мячи: набивные весом 1-3 кг; баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4	Мат гимнастический	П
5	Ворота	П
6	Рулетка измерительная	К
7	Щит баскетбольный тренировочный	Д
8	Сетка волейбольная	Д
9	Аптечка	Д



## Список литературы

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М.Портнова – М : Физкультура и Спорт, 1997.
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №6, 7.
3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2004.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения).
5. Данилов В .А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: Автореф. дисс. доктора пед. наук . – М ., 1996.
6. Джон Р. Вуден . Современный баскетбол. – М. : Физкультура и спорт, 1997.
7. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: ВЛАДОС, 2003.
8. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студ. Пед. училищ и колледжей.– М.: ВЛАДОС, 2004.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. Организация дополнительного образования детей: Практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2003.
10. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная пресса, 2008.
11. Матвеев Л П. Теория и методика физической культуры . – М. : Физкультура и спорт, 1991.
12. Мирошникова Р.В ., Потапова Н . М . , Кудряшов В.А . Начальное обучение баскетболу. – Волгоград, 1994.
13. Обучение технике игры в баскетбол: Методические рекомендации для студентов МФК / Сост. Ермаков В.А . – Тула, 1992.
14. Оленева Н.Б. Использование круговой тренировки на уроках физической культуры (на примере баскетбола).//Наука и практика воспитания и дополнительного образования, №2. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2013.
15. Организация дополнительного образования в школе: планирование, программы, разработки занятий / авт. -сост. Н.А. Белибихина, Л.А. Королева. – Волгоград: Учитель, 2009.
16. Письмо Минобразования РФ от 4 сентября 1997 года № 48 «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I-VIII видов» (с изменениями от 26 декабря 2000 года).
17. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 03 апреля 2003 года №27/2722-6 «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект».
18. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10- 12 лет: Автореферат дисс. канд. пед. наук. – Киев, 1990.
19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
20. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России. От 11.12.2006 № 06- 1844.
21. Проектная деятельность учащихся в начальной школе / авт. -сост. М.К. Господникова и др. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.

22. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Под ред. И.В. Дубровиной.– М.: Академия, 1998.
23. СанПиН 2.4.4. 3172- 14, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.
24. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу в 5-6 классах // Журн. Физкультура в школе. – 1993. – №4.
25. Ульянов В .А . Баскетбол. Первые шаги // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №1 .
26. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
27. Федосеев В.В . На уроках баскетбола // Журн. Физкультура в школе. – 1995. – №2.
28. Шерстюк А .А . и др. Баскетбол основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки : Учебное пособие. – Омск, 1991