

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»  
Коркинский муниципальный район

«Рассмотрено»  
на методическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2016г.

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
О.В.Югова  
«30» августа 2016г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности

**«Юный олимпиец: спортивные игры»**  
спортивно-оздоровительного направления

1 год  
(срок реализации программы)

11-12 лет (5,6 класс)  
(возраст обучающихся)

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Куголь Татьяна Анатольевна

2016 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный олимпиец: спортивные игры» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

в целях реализации Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- информационного письма Департамента общего образования Минобрнауки России № 03-296 от 12 мая 2011 года «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Образовательной программы МБОУ «СОШ № 2» основного общего образования.

Программа разработана и составлена на основе примерных программ по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2013.- 61с. (Стандарты второго поколения)

**Основная идея** Программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип вариативности* предусматривает учёт индивидуальных особенностей воспитанника в подаче программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель Программы:** формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре и её компонентах, о её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: пионербола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа в год: 1 раз в неделю.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Для реализации Программы имеется материально-техническая база: стадион, спортивная площадка, баскетбольная площадка, большой и малый спортивные залы, тренажёрный зал, класс для теоретических занятий; волейбольные, баскетбольные мячи; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер; маты. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

*Предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации Программы.**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации Программы обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**В ходе реализации Программы обучающиеся смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Спортивные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

**Способы проверки результатов**

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
  - анкетирование;
  - участие в соревнованиях;
  - сохранность контингента;
  - анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел	Содержание	Виды деятельности и формы организации
Пионербол	<p>История возникновения игры пионербол. Правила игры. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Передача и ловля мяча двумя руками. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Подача броском одной рукой (сверху или снизу).</p>	<p>Познавательная деятельность; беседа, инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. Спортивно-оздоровительная деятельность коллективная, групповая: учебная игра, организация и проведение соревнований по пионерболу</p>
Волейбол	<p>История возникновения игры волейбол. Правила игры. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча). Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи.</p>	<p>Познавательная деятельность; беседа, инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Спортивно-оздоровительная деятельность групповая, коллективная, в парах: Подвижная игра «охотники и утки»; учебная игра по упрощенным правилам; учебная игра с заданием; пионербол с элементами волейбола; групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи; групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола; организация и проведение соревнований по волейболу</p>
Настольный теннис	<p>История возникновения игры. Правила игры. Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка. Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей</p>	<p>Познавательная деятельность; беседа, инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. Спортивно-оздоровительная деятельность групповая, коллективная, в парах: передвижение игрока приставными шагами; игра – подача. Учебная игра с</p>

	вращения мяча. Обучение подачи «Маятник». Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Обучение технике «срезка» мяча справа, слева	элементами подач; соревнования в группах организация и проведение соревнований по настольному теннису
--	--	---

#### 4. Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела Программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1.	Пионербол	Вводное занятие. История возникновения игры пионербол. Правила игры	1
2.	Пионербол	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1
3.	Пионербол	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	1
4.	Пионербол	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1
5.	Пионербол	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра	1
6.	Пионербол	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1
7.	Пионербол	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра	1
8	Пионербол	Учебная игра в пионербол	1
9	Волейбол	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. Правила игры.	1
10	Волейбол	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1
11	Волейбол	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	1
12-13	Волейбол	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	2
14	Волейбол	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	1
15	Волейбол	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	1
16	Волейбол	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	1
17	Волейбол	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1
18	Волейбол	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от	1

		нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	
19	Волейбол	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	1
20	Волейбол	Пионербол с элементами волейбола	1
21	Волейбол	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1
22-23	Волейбол	Организация и проведение соревнований по волейболу	2
24	Настольный теннис	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры. Правила игры.	1
25	Настольный теннис	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1
26	Настольный теннис	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	1
27	Настольный теннис	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1
28	Настольный теннис	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	1
29	Настольный теннис	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	1
30	Настольный теннис	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах	1
31	Настольный теннис	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре	1
32	Настольный теннис	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева.	1
33-34	Настольный теннис	Организация и проведение соревнований по настольному теннису	2
		Итого	34 часа

## Приложение

1. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений \ А.Я. Гомельский. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004.
3. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987.
4. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов \ Лях В.И., Зданевич А.А.. – М.: Просвещение, 2005.
5. Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975.
6. Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений \ авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002.
7. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. - М. «Физкультура и спорт», 1982.