

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГЛЕБЫЧЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена
на заседании МО
Протокол № 31
от 15 июня 2017 г.
Руководитель МО

Утверждена
Приказ №142
От 31.08.2017г

Программа
внеурочной деятельности

«Игротека»

на 2017-2018 учебный год
Возраст: 8 -17лет

Составитель:

Кузнецова Ольга Анатольевна – учитель физической культуры

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по программе «Игротека» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол,
- осуществлять судейство соревнований.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения содержания учебного курса «Игротека» учащиеся получают возможность *иметь представление:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- личной гигиене;
- о правилах спортивных игр;

Получат возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению спортивных игр.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры и спортивную игру баскетбол, волейбол
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять технику различных передач и бросков мяча;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол;
- осуществлять судейство на соревнованиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол в Российской Федерации на современном этапе.

Соревновательная деятельность

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутришкольном, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Физическое совершенствование

Спортивные игры

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, мешочками с песком) Подвижные игры с мячом и без него, упражнения для развития равновесия, упражнения на координацию движений.

Методическое обеспечение курса внеурочной деятельности

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

№ п/п	Тема занятий.	Форма занятий.	Приемы и методы организации учебно -воспитательного процесса.	Дидактическое и техническое оснащение.	Формы подведения итогов.
1	Вводное занятие.	Традиционная.	Словесный метод (беседа, диалог).	Инструктаж по технике безопасности.	Опрос.
2	Выполнение технических	Практическая, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение,	Упрощенные и стандартные	Зачет, наблюдение

	приемов.		исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения),	условия выполнения,	педагога.
3	Товарищеская игра, соревнования.	Соревнование.	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх.

Тематическое планирование

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)	
	8 -11лет	12 -17лет
Основы знаний о физической культуре	4	4
1 Спортивные игры	37	50
- волейбол;	12	20
- баскетбол;	25	30
2. Подвижные игры	15	-
3.Общая физическая подготовка	8	10
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	4	4
Всего:	68	68