

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Комская средняя общеобразовательная школа № 4

«РАССМОТРЕНО»
Методический Совет
протокол № 1

«31» августа 2018

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР:
Губина Рубцова Г.С.

«31» августа 2018

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Комской СОШ №4
Сидоренко О.Г.

«31» августа 2018



Рабочая программа
по дополнительному образованию
спортивная секция «Спортивные игры

класс: 8-11 класс
учебный год: 2018- 2019

Учитель: *Косова Наталья Владимировна*

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «спортивные игры» для учащихся 8-11 класса(ов) составлена на основе

1 основной образовательной программы

2 программа дополнительного образования «Спорт и здоровье»

3 образовательной программы по физической культуре

в соответствии с локальным актом образовательного учреждения «Положения о рабочей программе».

Программа рассчитана на 120 час(ов).

3 часов в неделю - 40 учебных недели.

Программа содержит следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
- содержание учебного предмета, курса;
- тематический план
- поурочное календарно-тематическое планирование.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий

Регулятивные :

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные :

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные :

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
и должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- 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 результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Содержание учебной программы

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, футбола, баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Интегральная подготовка

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Тематический план

№п/п	Наименование разделов /тем	Кол-во часов
1	Теория	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
3	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий
4	Раздел «Футбол»	36 часа
	Техническая подготовка	
	Тактическая подготовка	
5	Раздел «Волейбол»	36 часа
	Техническая подготовка	
	Тактическая подготовка	
6	Раздел «Баскетбол»	36 часа
7	Общая подготовка (коньки, лыжи, соревнования, туристические походы)	10
8	Контрольные нормативы ОФП	2
Итого:		120

Поурочное календарно-тематическое планирование

Дата план	Дата факт	№ п/п	Тема занятия
Раздел «Футбол», общая подготовка			
3.09		1	Контрольные нормативы по ОФП
5.09		2	Правила соревнований по футболу. Судейская и инструкторская практика.
10.09		3	Ведение мяча подошвой. Игровые упражнения 5*6, 6*7
12.09		4	Обманные движения без мяча. Удары по мячу серединой и внутренней частью подъема в цель. Двусторонняя игра.
17.09		5	Обманные движения без мяча. Удары по мячу серединой и внутренней частью подъема в цель. Двусторонняя игра.
19.09		6	Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу головой.
24.09		7	Туристический поход
26.09		8	Туристический поход
1.10		9	Туристический поход
3.10		10	Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу головой.
8.10		11	Технико-тактическая подготовка. Ведение мяча с различными способами. Защитная стойка. Игровая подготовка
10.10		12	Технико-тактическая подготовка. Ведение мяча с различными способами. Защитная стойка. Игровая подготовка
15.10		13	Совершенствование техники. Ведение, удары различными способами на точность и силу
		14	Совершенствование техники. Ведение, удары различными способами на точность и силу
		15	Технико-тактическая подготовка. Удары серединой и внешней частью подъема.
		16	Технико-тактическая подготовка. Удары серединой и внешней частью подъема.
		17	Технико-тактическая подготовка. Удары серединой и внешней частью подъема.
		18	Технико-тактическая подготовка. Удары с лета серединой подъема. Боковой удар с лета.
		19	Технико-тактическая подготовка. Удары с лета серединой подъема. Боковой удар с лета.
		20	Позиционное нападение с центровым
		21	Позиционное нападение с центровым
		22	Позиционное нападение с центровым
		23	Совершенствование технического мастерства. Удары по мячу различными способами с лета.
		24	Совершенствование технического мастерства. Удары по мячу различными способами с лета.
		25	Совершенствование технического мастерства. Удары по мячу различными способами с лета.
		26	Игровые упражнения по принципу круговой тренировки.
		27	Игровые упражнения по принципу круговой тренировки.
		28	Удары в цель разными способами поле ведения, обводки стоек.

			Удары головой в цель. Эстафеты сведением и передачами мяча
		29	Удары в цель разными способами поле ведения, обводки стоек. Удары головой в цель. Эстафеты сведением и передачами мяча
		30	Прием катящихся и летящих мячей грудью, бедром, головой. Передачи мяча в парах и тройках в движении.
		31	Прием катящихся и летящих мячей грудью, бедром, головой. Передачи мяча в парах и тройках в движении.
		32	. Стандартные положения при введении в игру мяча вратарем, при выполнении штрафных свободных ударов.
		33	. Стандартные положения при введении в игру мяча вратарем, при выполнении штрафных свободных ударов.
		34	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения. Стандартные положения при розыгрыше угловых ударов.
		35	Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения. Стандартные положения при розыгрыше угловых ударов.
		36	<i>Индивидуальные действия:</i> опека соперника без мяча, опека соперника с мячом
		37	<i>Индивидуальные действия:</i> опека соперника без мяча, опека соперника с мячом
		38	<i>Групповые действия:</i> разбор игроков команды соперников, подстраховка, переключение (обмен опекаемыми соперниками), игра в меньшинстве
		39	<i>Командные действия:</i> персональная оборона, концентрированная персональная оборона, рассредоточенная персональная оборона, персональный прессинг
		40	Зонная оборона 4, концентрированная зонная оборона, рассредоточенная зонная оборона зонный прессинг, комбинированная оборона

Раздел «Волейбол», общая подготовка

		1	Подача мяча избранным способом
		2	Прием мяча с подачи
		3	Учебная игра волейбол
		4	Верхняя передача мяча двумя руками перед собой
		5	Верхняя передача мяча двумя руками перед собой
		6	Верхняя передача мяча двумя руками над собой
		7	Игровое занятие
		8	Верхняя передача мяча двумя руками над собой
		9	Нижняя передача над собой
		10	Нижняя передача над собой, в парах
		11	Игровое занятие
		12	Верхняя передача мяча двумя назад через голову
		13	Нижняя передача мяча у стены, в парах
		14	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.
		15	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.

		16	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.
		17	Нападающий удар из зоны 4
		18	Нападающий удар из зоны 3
		19	Одиночное блокирование прямого нападающего удара
		20	Одиночное блокирование прямого нападающего удара
		21	Тактика нападения: индивидуальные и групповые действия
		22	Тактика нападения: командные действия.
		23	Тактика нападения: командные действия
		24	Система игры углом вперед
		25	Система игры углом назад
		26	Учебная игра
		27	Соревнования по волейболу, система судейства
		28	Прием мяча с нападающего удара
		29	Игровое занятие
		30	Приём мяча с подачи у стены
		31	Подача и приём мяча в парах
		32	Игровые задания
		33	Комбинированные упражнения
		34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки
		35	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки
		36	Комбинированные упражнения
		37	Эстафеты на лыжах
		38	Эстафеты на коньках
		39	Поход на лыжах
Раздел «Баскетбол», общая подготовка			
		1	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.
		2	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.
		3	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.
		4	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.
		5	Права и обязанности игроков, спортивная форма, Правила игры. Основы судейской терминологии.
		6	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.
		7	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.
		8	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест.
		9	Тактическая подготовка. Тактика нападения.
		10	Тактическая подготовка. Тактика нападения.
		11	Тактическая подготовка. Тактика нападения.
		12	Тактическая подготовка. Тактика защиты Защитные действия

			против игрока с мячом и без мяча.
		13	Тактическая подготовка. Тактика защиты Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
		14	Тактическая подготовка. Тактика защиты Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.
		15	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Учебная игра.
		16	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Учебная игра.
		17	Индивидуальная работа с мячом. Игры и игровые эстафеты.
		18	Индивидуальная работа с мячом. Игры и игровые эстафеты.
		19	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра с заданием учителя.
		20	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра с заданием учителя.
		21	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.
		22	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.
		23	Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
		24	Нападение быстрым прорывом. (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
		25	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.
		26	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.
		27	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.
		28	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.
		29	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.
		30	Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.
		31	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением. Учебная игра.
		32	Защитные действия. Передача мяча и ведение с сопротивлением. Учебная игра.
		33	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.
		34	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.
		35	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.
		36	Защитные действия (1:1)., (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.
		37	Туристический поход
		38	Соревнования по баскетболу

		39	Соревнования по волейболу
		40	Соревнования по футболу
		41	Контрольные нормативы ОФП