

Городская Управа города Калуги
МБОУ «Лицей № 48» города Калуги

«Рассмотрено»

Руководитель научно-
методического
совета учителей

«Согласовано»

Заместитель директора
МБОУ «Лицей № 48»
г. Калуги

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицей №48»
г. Калуги

МБОУ «Лицей № 48»

г. Калуги

_____/Глазова Е.Н./

ФИО

Протокол № ____

от «__» _____ 201 г

_____/Ивкина Э.М./

ФИО

«__» _____ 201 г

_____/ Зиновьева Г.В./

ФИО_

Приказ № 53

от «_0_» _____ 201 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

НА 2013/2014 УЧЕБНЫЙ ГОД

Для 5 классов

Спортивно-оздоровительное направление

Составитель:

Александрова Е.Л.,

учитель физической культуры

МБОУ «Лицей № 48»

г. Калуга

2013

Калуга

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление. Основными целями и задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции являются :

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся ;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение техники и тактики игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- развитие физических способностей(силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика предмета

Спортивные игры, а именно баскетбол, волейбол и футбол являются неотъемлемой частью в программах по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе-это занятия в спортивной секции по данным видам спорта, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия(соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.)

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей , формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре и ее компонентах, о ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а , главное воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно спортивные игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими

упражнениями; - приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; уникальные возможности не только для физического, но и психолого-нравственного воспитания детей. Особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Место предмета в учебном плане

Материал программы предполагает изучение основ трех спортивных игр: баскетбола, волейбола и футбола и дается в трех 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. Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. При организации занятий, следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на их осознанной необходимости их соблюдения.

Курс занятий рассчитан на четыре года – по 34 часа ежегодно.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Спортивные игры». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения предмета

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Спортивные игры». 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Содержание учебного курса

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования правильной осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов, с места, со скакалкой, свисоты до 40 см., напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол.

Основы знаний.

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка.

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры „ Охотники и утки,, ,, Летает – не летает,,; игровые упражнения „ Брось – поймай,, ,, Выстрел в небо ,, с малым и большим мячами.

Волейбол

Основы знаний.

Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала.

Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка.

Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнеру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: „Брось и попади,, „Сумей принять,, ; игровые упражнения: „Брось – поймай,, „Кто лучше?,,

Футбол.

Основы знаний.

Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного – двух шагов; по мячу катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: „Точная передача,, „Попади в ворота,,

Учебно-методическое обеспечение

Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011

Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011

С.Н. Андреев «Футбол в школе»

Г.А. Фурманов « Играй в мини-волейбол»

Н.П. Клусов «Ручной мяч в школе», «Баскетбол».

Материально-техническое обеспечение

Площадки для проведения занятий

Мячи (волейбольный, баскетбольный, набивной, футбольный)

Насос с иглой для надувания мячей

Сетка для переноса и хранения мячей

Футбольные ворота для минифутбола

Щиты с баскетбольными кольцами

Сетка для волейбола и футбольных ворот

Флажки разметочные с опорой

Жилетки игровые разного цвета

Стойки для обводки

Конусы

Фишки

Свисток судейский

Секундомер

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения раздела «Спортивные игры» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

знать

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся
- правила безопасного поведения во время занятий
- названия разучиваемых технических приемов игр и основы правильной техники
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов 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
- жесты судей
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми
- выполнять технические приемы и тактические действия
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях
- играть с соблюдением основных правил
- проводить судейство

Тематическое планирование учебного материала

| № п\п | Содержание учебного материала | Кол-во часов | Вид деятельности |
|-------|--|--------------|------------------|
| | I.Баскетбол | 12 | |
| 1. | Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Правила игры и организация проведения соревнований. Терминология в баскетболе. | 1 | теоретическое |
| 2. | Подготовка места занятий. Помощь в судействе. | 1 | теоретическое |
| 3. | Стойка передвижения, остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. ОФП. | 1 | практическое |
| 4. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой. Игра в мини-баскетбол. ОФП. | 1 | практическое |
| 5. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении и шагом. Бросок двумя руками от головы с места. ОФП. | 1 | практическое |
| 6. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу, в движении. Игра в мини-баскетбол. ОФП. | 1 | практическое |
| 7. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. ОФП. | 1 | практическое |
| 8. | Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Игра в мини-баскетбол. ОФП. | 1 | практическое |
| 9. | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. ОФП. | 1 | практическое |
| 10. | Стойка и передвижение игрока. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. ОФП. | 1 | практическое |
| 11. | Стойка и передвижение игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. ОФП. | 1 | практическое |
| 12. | Стойка и передвижение игрока. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. ОФП. | 1 | практическое |

| | | | |
|-----|---|----|---------------|
| | II.Волейбол | 11 | практическое |
| 1. | Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий. Терминология в волейболе. | 1 | теоретическое |
| 2. | Правила организации проведения соревнований по волейболу. Помощь в судействе. | 1 | теоретическое |
| 3. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Сочетания способов перемещения. ОФП. | 1 | практическое |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками. ОФП | 1 | практическое |
| 5. | Нижняя прямая подача. ОФП. | 1 | практическое |
| 6. | Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Двусторонняя учебная игра. ОФП. | 1 | практическое |
| 7. | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра . ОФП, | 1 | практическое |
| 8. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники приема и тактических действий. Двусторонняя игра. ОФП. | 1 | практическое |
| 9 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники приема и тактических действий. Двусторонняя игра. ОФП. | 1 | практическое |
| 10. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники приема и тактических действий. Двусторонняя игра. ОФП. | 1 | практическое |
| 11. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники приема и тактических действий. Двусторонняя игра. ОФП. | 1 | практическое |
| | III.Футбол | 11 | практическое |
| 1. | Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий. Терминология в футболе. | 1 | теоретическое |
| 2. | Правила и организация проведения соревнований по футболу. Помощь в судействе. | 1 | теоретическое |
| 3. | Передвижение: боком, спиной, вперед; ускорение, остановки, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов. | 1 | практическое |

| | | | |
|-----|---|---|--------------|
| | ОФП. | | |
| 4. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удары поворотом различными способами на точность. Учебная игра. ОФП. | 1 | практическое |
| 5. | Удары по воротам. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча. Двусторонняя учебная игра. ОФП. | 1 | практическое |
| 6. | Ведение мяча. выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Двусторонняя учебная игра. | 1 | практическое |
| 7. | Ведение мяча. Выбивание мяча. Ловля катящегося мяча. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя учебная игра. ОФП. | 1 | практическое |
| 8. | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники. Перемещение и владение мячом. Двусторонняя игра. ОФП. | 1 | практическое |
| 9. | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники. Перемещение и владение мячом. Двусторонняя игра. ОФП. | 1 | практическое |
| 10. | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники. Перемещение и владение мячом. Двусторонняя игра. ОФП. | 1 | практическое |
| 11. | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники. Перемещение и владение мячом. Двусторонняя игра. ОФП. | 1 | практическое |